

**PENERAPAN STRATEGI SELF MANAGEMENT
UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SANTRI
PONDOK PESANTREN AN NUUR BOYOLALI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Surakarta

Untuk Penyusunan Skripsi



Oleh:

ANIDA MUSTAGHFIROTUL ULIA

NIM. 13.12.21.088

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA

2020

Angga Eka Yuda Wibawa, M.Pd.
DOSEN JURUSAN BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM INSTITUT AGAMA ISLAM
NEGERI SURAKARTA

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Anida Mustaghfiratul Ulia
NIM : 13.12.21.088

Kepada:
Yth. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Surakarta
Di Surakarta

Assalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Anida Mustaghfirotul Ulia

NIM : 13.12.2.1.088

Judul : Penerapan Strategi Self Management untuk meningkatkan disiplin belajar santri Pondok Pesantren An Nuur Boyolali

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada Sidang Munaqosah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Surakarta.

Wassalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Surakarta, 7 Juni 2020

Pembimbing



Angga Eka Yuda Wibawa, M.Pd.
NIP.19880317 201801 1 001

HALAMAN PENGESAHAN
PENERAPAN STRATEGI SELF MANAGEMENT
UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SANTRI
PONDOK PESANTREN AN NUUR BOYOLALI

Disusun Oleh :

Anida Mustaghfirotul Ulia

NIM. 13.12.21.088

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institusi Agama Islam Negeri Surakarta

Pada Hari Senin Tanggal 18 Juni 2020

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan Guna Memperoleh Gelar

Sarjana Sosial

Surakarta, 24 September 2020

Penguji Utama,

Drs. H. Ahmad Hudaya, M.Ag.

NIP.19621211 199203 1 001

Penguji I/Ketua Sidang

Penguji II/Sekretaris Sidang

Angga Eka Yuda Wibawa, M. Pd.

NIP. 19880317 201801 1 001

Dr. H. Lukman H. S. Ag. M. Pd.

NIK. 19730902 199903 1 003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Dr. Islah, M.Ag.

NIP. 19730522 200312 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta saya Bapak Bejo dan Ibu Siti Solikhah yang telah memberikan support baik dalam bentuk materi maupun non materi, pengarahan, motivasi, dan selalu memberikan doa tulusnya.
2. Kedua adik tercinta saya Devi Jayanti dan Faizah Mumtazah yang selalu memberikan support baik dan doa tulusnya.
3. Sahabat terbaik BKI C yang selalu memberikan motivasi dan semangat, beserta seluruh sahabatku Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2013 yang lain yang tidak bias saya sebutkansatupersatu.
4. Teman baik saya Luluk, Indra, Isna, Napi, Asmaul, dan Ulfa yang selalu memberikan support baik dalam bentuk materi maupun non materi, pengarahan, dan motivasinya.
5. Terkhusus untuk Calon Imamku memberikan support baik dalam bentuk materi maupun non materi, pengarahan, dan motivasinya.
6. Almamater Institut Agama Islam NegeriSurakarta.

HALAMAN MOTTO

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

*“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang aku, maka (jawablah),
bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo’a
apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi segala perintah-
Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam
kebenaran.”*

Qs. Al-Baqarah: 186

Surat Pernyataan

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Anida Mustaghfirotul Ulia

NIM : 131221088

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Islam Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Penerapan Strategi Self Management untuk meningkatkan disiplin belajar santri Pondok Pesantren An Nuur Boyolali” adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari diketahui bahwa skripsi saya adalah plagiasi, maka saya siap dikenakan sanksi dari akademik.

Surakarta, 7 Juni 2020

Yang Menyatakan

Anida Mustaghfirotul Ulia

131221088

ABSTRAK

Anida Mustaghfirotul Ula, Penerapan Strategi Self Management untuk meningkatkan disiplin belajar santri Pondok Pesantren An Nuur Boyolali. Skripsi: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Agustus 2020.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji penerapan strategi *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar santri.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan jenis *pre-test* dan *post-test one group design*, sedangkan subyek penelitiannya santri Pondok Pesantren An Nuur Boyolali dengan jumlah 6 santri yang memiliki disiplin belajar rendah.

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang santri yang kurang disiplin dalam belajar adalah dari angket yang dikembangkan sendiri. Berdasarkan tabel nilai kritis untuk uji jenjang wilcoxon dengan taraf signifikan 5% dan $N=6$ diperoleh $T_{tabel} = 1$. Hal ini membuktikan bahwa penerapan strategi *self management* dapat meningkatkan disiplin belajar santri Pondok Pesantren An Nuur Boyolali

Kata kunci : *Self-Management*, disiplin belajar

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikumWr. Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul Penerapan Strategi Self Management untuk meningkatkan disiplin belajar santri Pondok Pesantren An Nuur Boyolali. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial, kepada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Mudhofir, S.Ag. M.Pd selaku Rektor IAINSurakarta.
2. Bapak Dr. Islah. M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
3. Bapak Dr. H Lukman Harahap, S. Ag., M. Pd. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta.
4. Bapak Angga Eka Yuda Wibawa M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan bekal ilmu kepada peneliti selamakuliah.
6. Staf Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan pelayanan yang prima.
7. Staf UPT Perpustakaan IAIN Surakarta yang telah memberikan pelayanan yang baik danramah.
8. Kakak-kakak senior, teman-teman BKI angkatan 2013.

Dan untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan semuanya. Terimakasih atas semua bantuannya dalam menyusun atau menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk keikhlasan yang telah diberikan.*Wassalamu'alaikumWr. Wb.*

Surakarta, 7 Juni 2020

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	I
Halaman Persetujuan	Ii
Halaman Pengesahan	Iii
Pernyataan Keorisinilan	Iv
Motto Dan Persembahan	V
Abstrak.....	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	X
Daftar Tabel	xii
Daftar Bagan	xiii
Daftar Grafik	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Batasan Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Disiplin Belajar	8
1. Pengertian Disiplin Belajar	8
2. Tujuan Disiplin Belajar	9
3. Faktor-faktor Disiplin Belajar	10
4. Ciri-ciri Siswa Yang Memiliki Disiplin Belajar Baik.....	10
B. Strategi Self Management	11
1. Pengertian Strategi Self Management	11
2. Kelebihan dan Kekurangan Strategi Self Management	11
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Efektifitas Strategi Self Management	13
4. Tujuan Strategi Self Management	14
5. Fungsi Strategi Self Management	15
6. Bentuk Latihan Strategi Self Management	15
7. Tahap-tahap dalam Strategi Self Management	20
C. Penelitian Yang Relevan	21
D. Kerangka Pikir	22
E. Hipotesis Penelitian	24
BAB III. METODE PENELITIAN	

A. Jenis Penelitian	25
B. Subyek Penelitian	26
C. Variabel dan Definisi Operasional.....	27
1. Variabel Bebas	27
2. Variabel Terikat	27
D. Metode Pengumpulan Data	28
E. Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data	31
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	36
G. Teknik Analisa Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Sajian Data	45
B. Analisis Hasil Penelitian	48
C. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN-LAMPIRAN	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang santri dalam proses mengikuti kegiatan belajar di pesantren tidak akan lepas dari berbagai peraturan dan tata tertib yang diberlakukan di pesantrennya, dan setiap santri dituntut untuk dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan tata tertib yang berlaku di pesantrennya. Esti (2004:105) menyatakan bahwa kepatuhan dan ketaatan santri dengan aturan dan tata tertib yang berlaku di pesantrennya itu biasa disebut disiplin santri. Sedangkan peraturan, tata tertib dan berbagai ketentuan lainnya yang berupaya mengatur perilaku santri disebut disiplin pesantren. Disiplin pesantren adalah usaha pesantren untuk memelihara perilaku santri agar tidak menyimpang dan dapat mendorong santri untuk berperilaku sesuai dengan norma, peraturan dan tata tertib yang berlaku di pesantren.

Yang dimaksud disiplin pesantren adalah aturan-aturan yang ada di pesantren, misalnya aturan tentang standar berpakaian, ketepatan waktu, perilaku sosial dan etika belajar atau kerja. Syaiful Bahri (2002:64) menyatakan bahwa pengertian disiplin pesantren kadangkala diterapkan pula untuk memberikan hukuman (sanksi) sebagai konsekuensi dari pelanggaran terhadap aturan, meski kadangkala menjadi kontroversi dalam menerapkan metode pendisiplinannya sehingga terjebak dalam bentuk kesalahan perlakuan fisik dan kesalahan perlakuan psikologis.

Hubungan antara disiplin di pesantren dan disiplin belajar santri memang sangat berkaitan. Dengan memiliki kesadaran berdisiplin di pesantren, maka secara tidak langsung santri merasa bahwa disiplin dalam belajar juga sangat penting untuk dilaksanakan. Meskipun dalam pelaksanaannya sangat sulit untuk dilaksanakan, akan tetapi jika ada kemauan dan niat dari santri, hal ini juga akan menjadi mudah untuk dilakukan.

Ahmad Hambali (2016:17) sempat mengatakan dimana permasalahan dalam penerapan disiplin belajar sering dialami santri karena mereka sulit untuk mengatur

waktu belajar dan melanggar peraturan. Hal inilah yang menghambat santri untuk dapat menerapkan disiplin belajarnya. Pernyataan tersebut diambil dari banyaknya kasus santri yang mengalami ketidak disiplin di pesantren maupun dalam belajarnya. Sudah menjadi realita bahwa lebih banyak santri yang tidak disiplin dalam belajar dibandingkan dengan santri yang disiplin dalam belajar. Meskipun hasil nilai raport antara anak yang disiplin belajarnya baik dan yang tidak, sudah tidak dapat dibedakan lagi, akan tetapi perlu bagi ustad terutama orang tua untuk mengupayakan melatih santri supaya lebih disiplin belajar. Karena ini merupakan hal penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan santri dalam mencapai cita-cita. Banyak faktor yang mempengaruhi pembentukan disiplin santri dalam belajar, diantaranya memiliki sikap teladan, lingkungan berdisiplin dan latihan berdisiplin

Salah satu faktor yang mengantarkan santri untuk memperoleh prestasi akademik yang tinggi adalah dengan mendisiplinkan diri dalam belajar. Dengan disiplin diri dalam belajar diharapkan santri dapat meningkatkan prestasi lebih baik tanpa hambatan. Gunarsa (2016 : 162), menyebutkan : para remaja masih memerlukan bimbingan, untuk membentuk sifat –sifat kepribadian tertentu misalnya : kejujuran, ketepatan waktu diperlukan pengamatan yang tepat, untuk membentuk sifat – sifat tersebut dibutuhkan pemupukan disiplin, baik disiplin diri maupun belajar dan ketegasan para pendidik, disiplin menggunakan sarana dan prasarana di perpustakaan dan laboratorium pesantren.

Kondisi semacam ini mempengaruhi hasil belajar yang berdampak pada prestasi belajar santri. Perilaku tidak disiplin yang dilakukan santri apabila tidak segera ditangani untuk diubah menjadi perilaku disiplin, akan berpengaruh pada kepribadian santri yang tentunya akan sangat merugikan diri santri itu sendiri.

Melihat kondisi semacam itu, selama kegiatan belajar mengajar di pesantren

seorang ustad memiliki peran utama sekaligus sebagai pembimbing. Oleh karena itu, secara langsung ustad bertanggung jawab memberikan bantuan terhadap santri dalam upaya menemukan pribadi dan merencanakan masa depan termasuk mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku terpuji.

Untuk mengantisipasi masalah disiplin belajar santri yang rendah berkelanjutan, maka perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing santri dalam upaya meningkatkan kedisiplinan belajar dan bagaimana santri dapat secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya disiplin belajarnya yang rendah. Sehingga diharapkan dengan teknik pengubahan perilaku atau kebiasaan yang salah maka santri dapat menggantinya dengan perilaku yang benar guna meningkatkan disiplin belajarnya, yang pada akhirnya berpengaruh pada prestasi belajarnya. Maka teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku atau kebiasaan adalah dengan menggunakan pendekatan behaviour. Salah satunya adalah dengan menggunakan strategi *Self Management*.

Self Management secara sederhana didefinisikan sebagai strategi pengubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian diri, atau pengendalian rangsang, serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. Seperti yang telah diuraikan oleh Cormier (dalam Nursalim, 2005:147) “ *Self-Management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi ”. Bentuk-bentuk dari strategi *Self Management* adalah *Self Monitoring* (pemantauan diri) yaitu proses dimana konseli mengobservasi dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dan juga interaksi dengan lingkungannya, *Stimulus Control* (pengendalian diri) yaitu suatu pengendalian rangsangan sebagai susunan awal kondisi lingkungan yang membuat kondisi

lingkungan tersebut tidak mungkin atau tidak bisa dirasakan bagi perilaku yang tidak diinginkan, dan *Self Reward* (penghargaan diri) yaitu suatu prosedur yang dipakai untuk membantu konseli mengatur dan menguatkan tingkah laku mereka sesuai konsekuensi yang telah ditetapkan. Dalam mengarahkan perubahan tingkah laku ini digunakan kombinasi ketiganya. Untuk memberikan motivasi agar dirinya benar-benar dapat melakukan strategi tersebut maka dibuat *reinforcement* atau penguat, yaitu dorongan dari dalam dan luar diri santri untuk melakukan tindak belajar sesuai dengan arahan ustad. Esti (2004:123) “menggambarkan bahwa tingkah laku dikontrol oleh kemungkinan mendapat hadiah eksternal atau *reinforcement* (penguat)”. Penguat semacam ini, merupakan penguat positif yang dapat menyebabkan perubahan perilaku yang diinginkan tersebut dapat terus berlangsung. Hal ini dilakukan atas bimbingan seorang pembimbing yaitu seorang ustad.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas maka dipilihnya strategi *Self Management* dan pemberian *reinforcement* disebabkan oleh karena belum banyaknya para pembimbing atau ustad BK yang menerapkan strategi ini dalam memberikan bimbingan kepada para santrinya. Dan juga belum ada penelitian sebelumnya yang memberikan *reinforcement* guna membentuk tingkah laku santri. Dari uraian dan alasan di atas, maka sangat penting untuk meneliti penerapan strategi *Self Management* untuk meningkatkan perilaku kurang disiplin menjadi perilaku yang lebih disiplin terutama dalam belajarnya.

Disiplin belajar yang diinginkan oleh individu tidak dapat dipisahkan dengan bimbingan orang tua dan ustad yang akan semakin membawa pengaruh terhadap kedisiplinan pada anak – anak, memungkinkan hasil belajar lebih baik dan prestasinya dapat meningkat. Sehingga dari situ santri merasa diperhatikan belajarnya dan ada suatu penghargaan yang merupakan motivasi bagi anak sehingga anak tidak

merasa bosan atau jenuh dengan belajarnya yang bisa membuat kurang disiplin dalam belajarnya. Sehingga dengan pemberian strategi *Self Management* diharapkan dapat membantu santri yang kurang dalam disiplin dalam belajarnya yang dapat meningkatkan prestasi yang diharapkannya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas mengenai data dan informasi yang diperoleh selama melakukan survey permasalahan di Ponpes An Nuur Boyolali maka dilakukan penelitian tentang Penerapan *Strategi Self Management* untuk meningkatkan Disiplin Belajar Santri Pondok pesantren di An Nuur Boyolali.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yang teridentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Masih rendahnya semangat belajar santri di Pondok Pesantren An Nuur Boyolali
2. Belum adanya strategi dari pihak Pondok Pesantren An Nuur Boyolali untuk meningkatkan disiplin belajar santri
3. Kurangnya kesadaran santri akan pentingnya belajar

C. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka rumusan permasalahan yang akan diteliti adalah adakah perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan strategi *Self Management* dalam meningkatkan disiplin belajar santri Pondok pesantren di Ponpes An Nuur

D. Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini

adalah untuk mengetahui apakah strategi *Self Management* dapat membantu santri dalam meningkatkan disiplin belajarnya dan adakah perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi penerapan strategi *Self Management* dalam meningkatkan disiplin belajar di Ponpes An Nuur

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang berharga berupa pengalaman teori dan praktis dalam melakukan penelitian terutama tentang pengaruh penerapan strategi *Self Management* terhadap disiplin belajar santri.

2. Bagi Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam menangani santri yang kurang dalam disiplin belajarnya.

3. Bagi santri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam mengatasi masalah santri, khususnya santri yang kurang disiplin dalam belajarnya sehingga lebih disiplin lagi.

4. Bagi peneliti yang lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk meningkatkan dan mengembangkan penelitian lebih lanjut sehingga akan melengkapi hasil penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

F. Batasan Penelitian

Guna menghindari kesalahpahaman dan agar mencapai pengertian yang sama, maka penulis memberikan batasan sebagai berikut :

- a. Penelitian ini hanya terbatas untuk mengetahui atau meneliti tentang Penerapan Strategi *Self Management* untuk meningkatkan disiplin belajar santri di Pondok pesantren di Ponpes An Nuur
- b. Subjek yang diteliti hanya Pondok pesantren yang memiliki disiplin belajar rendah.
- c. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Angket dan wawancara.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Disiplin Belajar

1. Pengertian Disiplin Belajar

Menurut Charles (2007:29) “menyatakan bahwa disiplin adalah sebuah proses pendidikan dan pelatihan diri yang membantu kita meningkatkan efektifitas dan kualitas seluruh pengalaman kita di dunia ini”. Sedangkan menurut pendapat Rachman (dalam Tu’u, 2004) mengartikan disiplin adalah upaya mengendalikan diri dan sikap mental individu atau masyarakat dalam mengembangkan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib berdasarkan dorongan dan kesadaran dan yang muncul dari dalam hatinya. Menurut Gordon (dalam Charles, 2007) disiplin adalah perilaku yang sesuai dengan peraturan dan ketetapan yang diperoleh dari latihan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa disiplin adalah sikap santri yang menunjukkan ketaatan, kepatuhan terhadap jadwal, peraturan dan tata tertib yang ada, berdasarkan kesadaran yang tercipta dari dalam diri santri dan melalui binaan keluarga, pendidikan, pengalaman serta latihan.

Menurut Djamarah (2002) belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya. Menurut Chaplin (dalam Syah, 2003) mendefinisikan belajar dalam dua rumusan. Rumusan pertama: belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat dari pengalaman. Rumusan kedua: belajar ialah proses memperoleh respon-respon sebagai akibat adanya latihan khusus. Sedangkan menurut Syah (2003:66)

“menyatakan bahwa belajar *a relatively permanent change in responsiveness which occurs as a result of reinforced practice*” (suatu perubahan kemampuan bereaksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah serangkaian kegiatan santri dalam memahami mata pelajaran sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan sehingga memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai suatu hasil dari pengalaman dan latihan khusus yang akhirnya akan mencapai suatu hasil belajar atau prestasi yang diinginkan.

2. Tujuan disiplin belajar

Disiplin belajar bukan suatu usaha untuk membuat anak menahan tingkah laku yang tidak diterima oleh orang lain. Terbentuknya disiplin pada diri seseorang tidak lepas dari dorongan yang mempengaruhinya.

Wittig (dalam Syah, 2003) berpendapat bahwa tujuan disiplin belajar adalah untuk menolong anak memperoleh keseimbangan antara kebutuhannya untuk berdikari dan penghargaan dari orang lain. Menurut Harlock (1989) tujuan seluruh disiplin adalah membentuk perilaku sedemikian rupa, sehingga akan sesuai dengan peran-peran yang ditetapkan dalam kelompok budaya individu diidentifikasi. Sedangkan menurut Hutabarat (1995) tujuan utama adalah membuat disiplin dengan memberikan pola tingkah laku yang baik dan benar.

Sesuai definisi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan disiplin belajar adalah : a) Agar anak memperoleh keseimbangan antara hukuman dan penghargaan terhadap hak-hak orang lain, b) Agar anak membentuk perilaku sedemikian rupa sesuai dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan, c) Agar anak dapat terkontrol dalam membentuk pola tingkah laku yang baik dan benar.

3. Faktor-faktor pembentukan disiplin belajar

Menurut Tu'u (2004), terdapat faktor yang dapat berpengaruh pada pembentukan disiplin belajar, antara lain : teladan, lingkungan berdisiplin, dan latihan berdisiplin.

a) Teladan

Perbuatan dan tindakan kerap kali lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan kata-kata. Contoh dan teladan seorang ustad serta keluarga sangat berpengaruh terhadap disiplin belajar santri. Santri lebih mudah meniru apa yang mereka lihat. Di sini faktor teladan disiplin sangat penting bagi disiplin belajar santri.

b) Lingkungan berdisiplin belajar

Santri dapat juga dipengaruhi oleh lingkungan. Bila santri berada dalam lingkungan yang berdisiplin belajar baik, maka santri dapat terbawa oleh kondisi tersebut.

c) Latihan berdisiplin belajar

Disiplin belajar dapat dicapai dan dibentuk melalui proses latihan dan kebiasaan. Artinya, melakukan disiplin belajar secara berulang-ulang dan membiasakannya dalam praktek-praktek kegiatan belajar sehari-hari. Dengan latihan dan membiasakan diri untuk belajar sesuai dengan jadwal, maka disiplin belajar santri akan terbentuk dalam diri santri, sehingga disiplin belajar santri menjadi suatu kebiasaan santri.

4. Ciri-ciri santri yang memiliki disiplin belajar yang baik

Ciri-ciri santri yang memiliki disiplin belajar yang baik yaitu: 1) mencurahkan perhatian penuh, 2) membaca buku secara tekun, 3) mengikuti kegiatan pembelajaran dengan tertib, 4) mencatat bahan bacaan secara rapi, 5)

mengelola waktu belajar secara teratur, dan 6) mengendalikan diri agar dapat melaksanakan semua tugas belajar di pesantren dengan baik. (Gie, 2000)

B. Strategi Pengelolaan Diri (*Self-Management*)

1. Pengertian strategi pengelolaan diri (*Self-Management*)

Menurut Cormier (dalam Nursalim, 2005: 146), “*Self Management* adalah suatu proses dimana klien mengatur sendiri perubahan perilaku mereka dengan satu strategi atau suatu kombinasi strategi”. Sedangkan menurut Hilgrad, dkk (1996: 137), “*Self-Managment* adalah pemantauan atau pengalaman perilaku sendiri dan penggunaan berbagai teknik untuk mengubah perilaku”. Menurut Soekadji (1983: 96), “menyatakan bahwa pengelolaan diri adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri”.

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) adalah strategi yang memberikan kesempatan kepada klien untuk mengenali, mengatur, dan memantau perilaku diri sendiri dengan menggunakan satu atau berbagai teknik untuk mengubah perilaku dengan bantuan yang minimal dari konselor.

2. Kelebihan dan kekurangan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*)

Menurut Cormier (1985), strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) memiliki beberapa kelebihan yaitu:

- a. Penggunaan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain.
- b. Strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) merupakan suatu pendekatan yang murah dan praktis.

- c. Strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) mudah digunakan.
- d. Strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) dapat menambah proses belajar.

Menurut Soekadji (1983), kelebihan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) yaitu :

- a. Melibatkan klien secara aktif, menghemat waktu terapis, dan menimbulkan rasa bebas dan ketergantungan dan kontrol orang lain.
- b. Perubahan yang diperoleh tahan lama karena subyek menganggap keberhasilannya dipengaruhi oleh usahanya sendiri, bukan dipengaruhi oleh faktor luar.

Selain mempunyai kelebihan, strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) juga mempunyai kekurangan. Menurut Soekadji (1983), ada beberapa kekurangan dari strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) yaitu :

- a. Tergantung pada kesediaan, ketelatenan, dan motivasi subyek.
- b. Perilaku sasaran yang bersifat sering tidak dapat diamati, tergantung pada persepsi subyek. Ini kadang-kadang sukar dideskripsikan, sehingga sulit memberi bantuan cara monitoring dan evaluasi.
- c. Pengukuh yang paling murah, ialah pengukuh imajinasi hanya dapat disarankan pada subyek yang cukup baik daya khayalnya.
- d. Penggunaan imajinasi sebagai pengukuh dapat melebihi takaran tanpa diketahui orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) mempunyai kekurangan, tetapi juga mempunyai kelebihan. Kelebihan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) adalah dapat meningkatkan pengamatan klien dalam mengontrol lingkungan, klien terlibat secara aktif dan dapat mengurangi ketergantungan klien kepada

konselor maupun orang lain.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi efektifitas strategi pengelolaan diri (*Self-Management*)

Ada banyak faktor yang mempengaruhi keefektifan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*). Menurut Cormier (dalam Nursalim, 2005), beberapa faktor penting yang mempengaruhi efektifitas strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) yaitu :

- a. Suatu kombinasi strategi, sebagian terfokus pada tingkah laku antededen dan sebageaian pada konsekuen.
- b. Konsisten dari penggunaan strategi selama periode waktu tertentu.
- c. Kesungguhan dari klien untuk membuktikan dan melaksanakan evaluasi diri dan penetapan tujuan dengan standar yang tinggi tetapi terjangkau.
- d. Penggunaan penguat dari dalam, lisan maupun penguat yang bersifat materi.
- e. Tingkat dukungan dari luar atau dari dalam lingkungan.

Menurut Prijosaksono dan Sembel (2003), faktor yang mempengaruhi efektifitas strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) adalah klien merupakan subyek perubahan. Untuk mengubah realitas eksternal, terlebih dahulu harus mengubah apa yang dipikirkan dan diyakini (internal). Klien menjadi subyek dari perubahan tersebut dengan cara mengendalikan dan menciptakan realitas kehidupan baru yang diinginkan.

Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efektifitas strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) antara lain : a) Adanya kombinasi, b) Konsisten dari penggunaan strategi selama jangka waktu tertentu, c) Kesungguhan klien untuk melaksanakan evaluasi diri dan penetapan tujuan dengan standar terjangkau. Sehingga dalam hal

ini klien merupakan subyek perubahan, d) Penggunaan penguat atau reward, dan e) Adanya dukungan dari lingkungan.

4. Tujuan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*)

Cormier (1985), tujuan dari strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) yaitu memberikan klien uraian kejadian dan menggambarkan penggunaan komponen monitor diri untuk klien itu sendiri.

- a. Mengajarkan seseorang cara memantau diri sebagai salah satu tingkat strategi.
- b. Memberikan pada klien uraian kejadian, menggambarkan cara klien menggunakan metode pengawasan untuk mengurangi atau menambah standar tingkah laku.
- c. Memberikan keterangan klien uraian kejadian dan menggambarkan penggunaan komponen untuk memberikan penguat pada klien.
- d. Mengajarkan pada seseorang cara menggunakan penguat pada diri sendiri.

Menurut Prijosaksono dan Sembel (2003: 8), “tujuan strategi *Self-Management* adalah mempersiapkan diri untuk menghadapi perubahan”.

Menurut Soekadji (1983: 95), “dalam terapi pengelolaan diri dapat diserahkan kepada seorang klien atau pasien oleh terapis. Terapis hanya berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu rancangan dan motivator gagasan tertentu”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) adalah memberikan keterangan gambaran strategi yang digunakan untuk mengajarkan klien cara menggunakan strategi ini, agar klien dapat mengatur perilakunya sendiri untuk menghadapi dan mengendalikan perubahan. Sehingga konselor hanya berperan sebagai pencetus

gagasan, fasilitator yang membantu rancangan dan motivator gagasan ini.

5. Fungsi strategi pengelolaan diri (*Self-Management*)

Sesuai dengan definisi strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikatakan fungsi strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) adalah sebagai strategi bantuan bagi seseorang yang tidak bisa mengelola diri dalam tugas dan tanggung jawab. Menurut Prijosaksono dan Sembel (2003: xviii) :

Management diri (*self-management*) berfungsi untuk melepaskan stress, kemarahan, kecemasan, ketakutan, dendam, sakit hati, menghilangkan rasa sakit dan penyakit, penyembuhan diri sendiri (*self-healing*), meningkatkan kreativitas membantu memecahkan masalah, meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri, mencapai prestasi dan meningkatkan kemampuan pembelajaran (*accelerated learning*).

Sedangkan menurut Soekadji (1983), fungsi pengelolaan diri yaitu dapat mengatasi beberapa problem dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi dapat disimpulkan bahwa fungsi strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) adalah sebagai strategi yang dapat membantu seseorang untuk memecahkan berbagai masalah, meningkatkan rasa percaya diri dan citra diri, serta meningkatkan kemampuan pembelajaran dengan mengelola diri sesuai dengan tugas dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

6. Bentuk latihan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*)

Menurut Cormier (1985), bentuk latihan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) ada tiga, antara lain :

a. Pemantauan diri (*Self-Monitoring*)

Menurut Cormier (1985: 524), “*self-monitoring as process in which client observe and record things about themselves and their interactions with environmental situations*” (Artinya : pemantauan diri adalah proses dimana

klien mengobservasi dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dan interaksinya dengan situasi lingkungan).

Thoersen dan Mahoney (dalam Cormier, 1985: 520), “memberi langkah-langkah dalam pemantauan diri (*self-monitoring*) yaitu rasional strategi, memilih respon, mencatat respon, memetakan respon, mempertunjukkan data, dan menganalisanya”.

1) Rasional strategi

Terapis menjelaskan rasional dari strategi pemantauan diri (*self-monitoring*) sebelum menggunakannya.

2) Memilih respon

Ketika klien telah menyetujui untuk menggunakan strategi pemantuan diri (*self-monitoring*), pengamatan dan pemilihan respon yang dikehendaki mutlak diperlukan. Pemilihan respon ini dapat membantu klien mengenali tindakan yang harus dilakukan.

3) Mencatat respon

Setelah klien memilih respon, konselor memberi petunjuk dan contoh tentang metode untuk mencatat respon yang telah disepakati. Pencatatan yang sistematis penting sekali untuk keberhasilan dari strategi pemantauan diri (*self-monitoring*).

4) Memetakan respon

Setiap minggu klien dapat menjumlah frekuensi respon dan membuat petanya.

5) Mempertunjukkan data

Konselor meminta data yang telah dicatat oleh klien ditaruh ditempat yang dapat dilihat oleh orang lain sehingga dapat mendorong

kemajuannya.

6) Analisa data

Konselor dapat meminta klien untuk membandingkan data dengan tujuan standar yang diinginkan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa strategi pemantauan diri (*self-monitoring*) adalah proses dimana klien mengobservasi dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dan interaksinya dengan situasi lingkungan.

b. Pengendalian diri (*Stimulus Control*)

Menurut Kanfer (dalam Cormier, 1985:534), “*stimulus control as the predetermined arrangement of environmental conditions that makes it impossible or unfavorable for on undesired behavior to occur*” (Artinya : pengendalian rangsangan sebagai susunan awal kondisi lingkungan yang membuat kondisi lingkungan tersebut tidak mungkin atau tidak bisa dirasakan bagi perilaku yang tidak diinginkan).

Sedangkan menurut Cormier (1985), prinsip penggunaan pengendalian diri (*stimulus control*) yaitu dapat digunakan untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan dan dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan.

1) Untuk mengurangi sikap

Mengurangi sikap atau mengecilkan frekuensi tindakan yang berhubungan dengan tempat yang memungkinkan tingkah laku itu muncul, antara lain :

- (a) Mengatur tindakan yang membuat tempat itu menjadi penghambat pengaturan tingkah laku.

- (b) Mengatur tindakan yang memungkinkan mereka dapat dikontrol oleh orang lain.
- (c) Mengurangi waktu atau gejala penyebab tindakan dari tingkah laku, antara lain : menghilangkan gejala, mengganti gejala, dan menciptakan cara untuk menghentikan gejala.

2) Untuk meningkatkan suatu sikap atau perilaku

Meningkatkan atau membuat tatanan awal tindakan yang berhubungan dengan respon dalam bentuk :

- (a) Memunculkan tindakan yang diperhitungkan secara cermat untuk pemberian contoh tingkah laku yang diinginkan.
- (b) Memusatkan sikap ketika dalam situasi tertentu dan mengembangkan secara bertahap dalam situasi lain.
- (c) Menyediakan situasi yang membantu, baik oleh orang lain maupun hal-hal yang bisa meningkatkan diri sendiri.

Jadi strategi pengendalian diri (*stimulus control*) merupakan penyusunan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya atau sebagai pengendali rangsangan yang digunakan untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan dan dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan.

Sesuai tahap latihan praktisnya, strategi pengendalian diri (*stimulus control*) dibagi menjadi lima tahap, yaitu :

Tahap pertama : Menyebutkan tingkah laku yang tidak layak dan ingin dihilangkan.

Tahap kedua : Memilih satu atau lebih metode pengendalian diri (*stimulus control*).

Tahap ketiga : Menerapkan metode pengendalian diri (*stimulus control*) selama 2 minggu.

Tahap keempat : Selama 2 minggu melakukan pengendalian diri pada target tanggapan.

Tahap kelima : Pada 2 minggu terakhir, memeriksa data dan mengevaluasi ketetapan metode yang dipilih.

c. Penghargaan diri (*Self-Reward*)

Menurut Cormier (1985: 539), “*self-reward procedures are used to help clients consequences*” (Artinya : prosedur penghargaan diri dipakai untuk membantu klien mengatur dan menguatkan tingkah laku mereka sesuai konsekuensi yang telah ditetapkan).

Sedangkan menurut Heffernan dan Richards (dalam Cormier, 1985), penghargaan diri (*self-reward*) adalah mampu menguji diri sendiri secara tersembunyi atau memberikan hal-hal yang positif kepada diri sendiri atas peningkatan yang dirasakan berhubungan dengan perubahan diri.

Penghargaan diri (*self-reward*) digunakan pada sasaran subyek ketika pelaksanaannya diikuti oleh respon yang telah ditargetkan. Penghargaan diri (*self-reward*) terdiri dari 4 komponen utama, yaitu : pemilihan penghargaan, penentuan waktu, penghargaan dan perencanaan untuk memelihara perubahan diri. Keempat komponen tersebut merupakan bagian yang terpadu dari prosedur penghargaan diri (*self-reward*).

Sesuai tahap latihan praktinya, penghargaan diri (*self-reward*) dibagi dalam 7 tahap, yaitu :

Tahap pertama : Memilih perilaku yang ingin ditingkatkan.

Tahap kedua : Memilih tipe-tipe penghargaan diri (*self-reward*) yang

digunakan dengan menuliskannya.

Tahap ketiga : Mengatur rencana untuk melakukan penghargaan diri (*self-reward*).

Tahap keempat : Menentukan waktu untuk penghargaan diri (*self-reward*).

Tahap kelima : Menetapkan cara yang digunakan untuk mencatat bantuan dari orang lain.

Tahap keenam : mempraktekkan penghargaan diri (*self-reward*) untuk suatu periode tertentu serta mengetahui target respon yang diinginkan.

Tahap ketujuh : Mempertanyakan apakah penerapan penghargaan diri (*self-reward*) dapat memperbaiki perilaku klien.

7. Tahap-tahap dalam Strategi Pengelolaan Diri (*Self-Management*)

Cormier (1985), memberikan tahap-tahap dalam strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) sebagai berikut :

Tahap 1: Klien mengidentifikasi, mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya.

Tahap 2: Klien mengidentifikasi perilaku yang diharapkan arah perubahannya.

Tahap 3: Konselor menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan diri.

Tahap 4: Klien memilih satu atau lebih strategi pengelolaan diri.

Tahap 5: Klien menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan tahap kedua dan tahap keempat.

Tahap 6: Konselor memberi instruksi dan model strategi yang dipilih.

Tahap 7: Klien mengulangi pemahaman strategi yang dipilih.

Tahap 8: Klien menggunakan strategi yang dipilih.

Tahap 9: Klien mencatat penggunaan strategi serta tingkat perilaku sasaran.

Tahap 10 : Data klien diperiksa oleh konselor dan klien, kemudian klien melanjutkan dan membuat revisi program.

Tahap 11 : Membuat catatan dan penyajian data pada diri sendiri dan penguat demi kemajuan klien.

Sesuai dengan tahap 11 di atas setelah konseli membuat catatan dan penyajian pada diri sendiri, santri diberi penguat atau *reinforcement*. Esti (2004:123) “menggambarkan bahwa tingkah laku dikontrol oleh kemungkinan mendapat hadiah eksternal atau *reinforcement* (penguat)”. *Reinforcement* merupakan alat untuk melakukan tercipta atau terbentuknya tingkah laku baru. Untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan dengan memberikan *reinforcement*, maka teknik ini disebut *shaping* (membentuk tingkah laku), dimana *reinforcement* hanya diberikan pada tingkah laku yang semakin lama semakin mendekati tingkah laku akhir atau tingkah laku yang diinginkan. Menurut Frazier (dalam Esti, 2004), menyampaikan penggunaan *reinforcement* untuk memperbaiki tingkah laku belajar. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian penguat atau *reinforcement* dapat membantu santri dalam membentuk tingkah laku dalam proses belajarnya.

C. Penelitian yang relevan

Telah banyak penelitian yang dilakukan tentang penggunaan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*). Dari hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini antara lain, penelitian yang dilakukan oleh Sahanty Tulus Satiti (2018), menyimpulkan bahwa ada peningkatan motivasi belajar siswa kelas II-A SMP Negeri 2 Bantul setelah diberikan perlakuan strategi pengelolaan diri (*Self-*

Management).

Penelitian lain tentang strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) dilakukan oleh Kartini (2017), menyimpulkan bahwa strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) berpengaruh terhadap peningkatan disiplin siswa yang sering terlambat masuk sekolah, kelas XI S3 SMA Negeri 1 Madiun.

Penelitian yang dilakukan oleh Susiati Ningsih (2015), menyimpulkan bahwa strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) dapat membantu mengatasi kebiasaan belajar yang buruk pada siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 13 Surabaya.

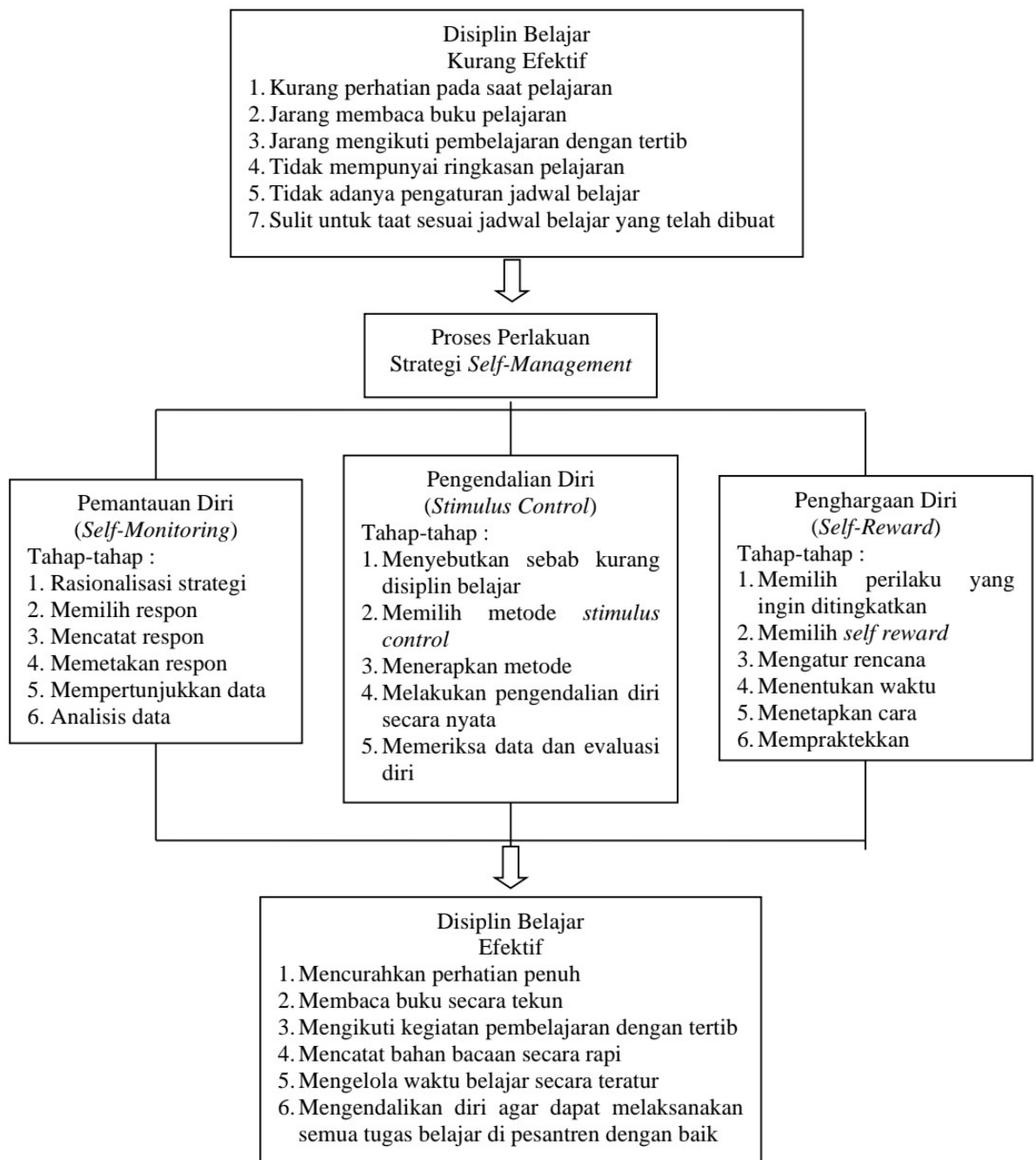
Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) merupakan strategi yang sangat efektif. Sebagai strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemahaman diri, pengendalian diri, pengendalian rangsang, serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.

Disiplin belajar merupakan tingkah laku yang dapat diubah atau ditingkatkan agar menjadi efektif. Oleh karena itu, dalam penelitian ini digunakan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) sebagai alternatif bantuan bagi santri dalam mengubah disiplin belajar yang kurang efektif menjadi disiplin belajar yang efektif.

D. Kerangka pikir

Disiplin belajar santri itu tidak sama. Ada santri yang disiplin belajarnya efektif, ada santri yang disiplin belajarnya kurang efektif. Disiplin belajar kurang efektif yang dilakukan oleh santri, seperti : kurang perhatian pada saat pelajaran, jarang membaca buku pelajaran, jarang mengikuti pembelajaran dengan tertib, tidak mempunyai ringkasan pelajaran, tidak adanya pengaturan jadwal belajar dan sulit

untuk taat sesuai jadwal belajar yang telah dibuat. Disiplin belajar kurang efektif tersebut, dapat dikurangi dan ditingkatkan menjadi disiplin belajar yang efektif dengan menggunakan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*). Strategi *Self-Management* dibagi 3 bentuk, yaitu: *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*. Dari ketiga bentuk strategi *Self-Management* tersebut santri memilih yang sesuai dengan dirinya dan boleh memakai ketiganya. Untuk lebih jelasnya mengenai penerapan strategi *Self-Management* dalam meningkatkan disiplin belajar, digambarkan dalam bagan 2.1 berikut :



Adapun 3 latihan strategi *Self-Management* yang diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan disiplin belajar santri, yaitu :

1. Latihan pengelolaan diri (*Self-Management*) dapat membantu santri akan lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, khususnya dalam hal disiplin belajar.
2. Latihan pemantauan diri (*Self-Monitoring*) dapat membantu santri mengobservasi dan memonitor diri sendiri dengan cara mencatat tingkah lakunya pada saat akan atau sedang belajar. Setelah catatan tersebut di analisis, maka santri dapat mengetahui tentang disiplin belajarnya kurang efektif atau sudah efektif, sehingga kemungkinan besar santri dapat menghasilkan perilaku yang positif dan produktif (disiplin belajar yang efektif).
3. Latihan pengelolaan diri (*Self-Management*) dapat membantu santri melaksanakan aktivitas belajar sesuai jadwal belajar yang telah ditentukan.

E. Hipotesis penelitian

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah : bahwa penerapan strategi *Self Management* dapat meningkatkan disiplin belajar santri di Pondok Pesantren An Nuur Boyolali dan ada perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan strategi *Self Management* dalam meningkatkan disiplin belajar santri.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Menurut pendapat Hajar (2009:26) “menyatakan pendekatan penelitian diklasifikasikan menjadi dua macam yaitu kuantitatif dan kualitatif”. “Yang dimaksud dengan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang disajikan dalam bentuk deskripsi dengan menggunakan angka statistik, sedangkan penelitian kualitatif adalah penelitian yang disajikan dalam bentuk deskripsi narasi” (Hajar,2009:30). “Yang termasuk dalam metode kuantitatif adalah metode penelitian eksperimen dan survey, sedangkan yang termasuk dalam metode kualitatif adalah metode naturalistic” (Sugiyono, 2008:12).

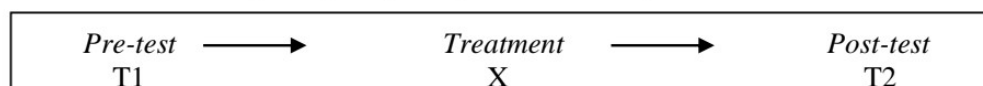
Melihat permasalahan yang akan diteliti, maka penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2008:108) terdapat beberapa bentuk *design* (rancangan) penelitian eksperimen, yaitu: *pre-experimental design*, *true experimental design*, *factorial design* dan *Quasi experimental*.

Sesuai pendapat di atas penelitian ini menggunakan bentuk rancangan *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*, yaitu pada rancangan penelitian ini mula-mula suatu kelompok subyek diberikan *pre-test* (tes awal), kemudian dilaksanakan perlakuan dalam jangka waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali *post-test* (tes akhir) untuk membandingkan keadaan sesudah dan sebelum perlakuan.

Pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*) dengan menggunakan angket disiplin belajar santri, kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu

dengan menggunakan strategi *Self-Management*. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan menggunakan angket yang sama yaitu angket disiplin belajar, guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti.

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut :



(Suryabrata, 1999:41)

Keterangan :

T1 : Tes Awal (*Pre-Test*) sebelum pemberian perlakuan

X : Treatment (perlakuan) disini adalah pemberian strategi *Self-Management*

T2 : Tes Akhir (*Post-Test*) setelah pemberian perlakuan

Adapun prosedur dari *one group pretest posttest design* yang akan dilaksanakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pemberian *pre-test* (T1) untuk mengukur skor disiplin belajar santri.
2. Pelaksanaan perlakuan (*Treatment*) strategi *Self-Management* kepada subyek penelitian.
3. Pemberian *post-test* (T2) untuk mengukur skor disiplin belajar santri setelah penerapan Strategi *Self-Management*.
4. Membandingkan T1 dan T2 untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan skor disiplin belajar santri sebelum dan sesudah perlakuan Strategi *Self-Management*.

B. Subyek Penelitian

Adapun yang menjadi subyek peneltian adalah santri pondok pesantren An Nuur Boyolali yang mempunyai skor rendah dalam disiplin belajar yang di ukur melalui angket disiplin belajar

C. Variabel dan Definisi Operasional

Hatch dan Farhady (dalam Sugiyono, 2008:60) berpendapat bahwa “secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan orang lain atau satu obyek dengan obyek lain”. Sedangkan menurut Rianse (2008: 81) “variabel yaitu faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti”.

Sesuai pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa variabel adalah konsep, atau atribut seseorang atau obyek tertentu yang mempunyai variasi nilai.

Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Menurut Sugiyono (2008) pengertian dari variabel independen dan dependen adalah sebagai berikut:

- a. variabel independen: variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus, prediktor, antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).
- b. variabel dependen: sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam SEM (*structural Equation Modelling/* Pemodelan Persamaan Struktural, variabel independen disebut sebagai variabel indogen)

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah strategi *Self-Management* sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah disiplin belajar santri.

1. Variabel bebas: Strategi *Self-Management*

Strategi *Self-Management* atau Pengelolaan Diri adalah suatu strategi atau teknik dalam konseling perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri (*Self Monitoring*), pengendalian rangsangan (*Stimulus Control*), serta pemberian penghargaan diri (*Self Reward*).

2. Variabel terikat : Disiplin Belajar

Disiplin belajar dapat dicapai dan dibentuk melalui proses latihan dan kebiasaan. Artinya melakukan disiplin belajar secara berulang-ulang dan membiasakannya dalam praktek kegiatan belajar sehari-hari sesuai pedoman-pedoman cara belajar yang baik. Menurut Gie (1984:51) “Disiplin belajar adalah melaksanakan pedoman-pedoman yang baik didalam usaha belajar dengan penerapan cara belajar yang baik”. Pada dasarnya cara belajar yang baik adalah dengan mempunyai ciri-ciri antara lain : mencurahkan perhatian penuh, membaca buku secara tekun, mengikuti kegiatan pembelajaran dengan tertib, mencatat bahan bacaan secara rapi, mengelola waktu belajar secara teratur, dan mengendalikan diri agar dapat melaksanakan semua tugas belajar di sekolah dengan baik.(Gie, 2000).

D. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang sesuai dengan variabel penelitian diperlukan metode dan alat pengumpul data yang tepat, valid dan reliabel. Dari keterangan di atas, maka dalam penelitian ini ditetapkan metode angket untuk memperoleh data tentang santri yang memiliki disiplin belajar rendah.

1. Pengertian angket

Menurut pendapat Rianse dan Abdi (2008:217) “Angket atau kuesioner adalah metode pengumpul data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian

pernyataan atau pertanyaan tertulis yang diajukan kepada responden untuk memperoleh jawaban secara tertulis pula”. Sedangkan menurut Arikunto (2002:128) yang dimaksud metode angket adalah “metode pengumpulan data dengan jalan memberikan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.”

Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa angket atau kuesioner adalah alat pengumpul data dengan memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk memperoleh jawaban tertulis dari responden.

Adapun syarat dari penyusunan angket, menurut Rianse dan Abdi (2008:218) adalah sebagai berikut :

- a. Isi pertanyaan berisi petunjuk yang sekaligus menjelaskan tentang maksud dan tujuan, cara menjawab dan contoh.
- b. Perumusan pertanyaan. Pertanyaan dalam angket harus dirumuskan dalam kalimat yang sederhana, tidak ada kata-kata rangkap arti, tidak subyektif, tidak emosional dan sebagainya.
- c. Susunan pertanyaan. Pertanyaan disusun sedemikian rupa sehingga merangsang responden untuk menjawab seluruh angket dengan sejujurnya, bukan karena paksaan, takut, dan tertekan.
- d. Harus dimasukkan segala kemungkinan jawaban, disusun sistematis berdasarkan blue print, tiap ganti cara diberi petunjuk baru dan diberi contoh.
- e. Bentuk pertanyaan. Bentuk pertanyaan, harap diperhatikan apakah penelitian mau menggunakan isian atau pilihan atau campuran, dimudahkan untuk memudahkan responden menjawab, supaya data yang akan terkumpul benar-benar data yang kualified.

- f. Penyebaran angket. Tahap selanjutnya adalah menyebarkan angket kepada responden penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket langsung bentuk tertutup, dimana responden menjawab sendiri item pertanyaan yang sudah tersedia jawabannya dan responden tinggal membubuhkan tanda “*check-list*” pada kolom yang sudah tersedia. Adapun pertimbangan menggunakan metode angket yaitu untuk mengetahui santri yang memiliki masalah kurang disiplin belajar. Hasil angket tersebut akan dimanifestasikan dalam angka-angka dan akan diungkap dengan menggunakan angket penelitian membuat item-item yang relevan dengan masalah yang diteliti yang dituangkan menjadi item-item.

2. Metode wawancara

Menurut Arikunto (2006: 155) “ Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara ”. Menurut Rianse (2008: 219) “ Wawancara adalah kegiatan mencari bahan (keterangan, pendapat) melalui tanya jawab lisan dengan siapa saja yang diperlukan “.

Menurut Sugiyono (2008: 199) “ Wawancara digunakan sebagai suatu teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah responden sedikit atau kecil.

Wawancara ini dilakukan agar peneliti lebih mengetahui tentang permasalahan-permasalahan yang ada, khususnya disiplin belajar santri, kendala-kendala yang dihadapi santri selama proses penerapan *Self Management* dan data-data yang sekiranya masih dibutuhkan.

E. Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data

1. Pengembangan Angket

Langkah-langkah yang digunakan dalam mengembangkan instrumen angket menurut Mardapi (2008:108) adalah:

- a. Menentukan spesifikasi instrumen.
- b. Menulis instrumen.
- c. Menentukan skala instrumen.
- d. Menentukan sistem penskoran
- e. Mentelaah instrumen
- f. Melakukan uji coba
- g. Menganalisis instrumen
- h. Merakit instrumen
- i. Melaksanakan pengukuran
- j. Menafsirkan hasil pengukuran

Sesuai variabel terikat yaitu disiplin belajar yang baik mempunyai ciri-ciri yaitu: mencurahkan perhatian penuh, membaca buku secara tekun, mengikuti kegiatan pembelajaran dengan tertib, mencatat bahan bacaan secara rapi, mengelola waktu belajar secara teratur, dan mengendalikan diri agar dapat melaksanakan semua tugas belajar di sekolah dengan baik.(Gie, 2000). Kemudian ciri-ciri tersebut dijadikan indikator yang selanjutnya untuk mengembangkan butir-butir item seperti yang terdapat dalam tabel kisi-kisi angket disiplin belajar dibawah ini.

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Pedoman Penyusunan Angket Disiplin Belajar

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Jumlah Item	No. Item	
				(+)	(-)
Disiplin Belajar (Liang Gie, 2000)	Mencurahkan perhatian penuh	a. Menyimak apa yang dijelaskan oleh ustad	2	5	26
		b. Konsentrasi terhadap pelajaran yang dipelajari	3	33,42	18
	Membaca buku secara tekun	1. Memahami secara detail dan menyeluruh isi buku	2		28,19
		2. Menangkap ide pokok / gagasan utama buku secara tepat (waktu terbatas)	1		43
	Mengikuti kegiatan pembelajaran dengan tertib	1. Tidak membuat gaduh waktu ustad menjelaskan materi	4	20	8,17,46
		2. Tidak mengganggu teman saat pelajaran berlangsung	2		16,29
		3. Bersikap tenang saat ustad menjelaskan pelajaran	2	21,34	
		4. Mengikuti pelajaran dengan minat belajar yang tinggi	2	7,15	
	Mencatat bahan bacaan secara rapi	1. Mencatat apa yang dijelaskan oleh ustad di sekolah	1		6
		2. Membuat rangkuman untuk mempermudah dalam belajar	4	9,22, 27,37	
	Mengelola waktu belajar dengan teratur	1. Membuat jadwal pelajaran	2	1,10	
		2. Mengatur jadwal waktu belajar	1	39	
		3. Belajar sesuai jadwal yang telah dibuat	2	11	32
		4. Konsisten dengan waktu belajar	2		4,12
	Mengendalikan diri agar dapat melaksanakan semua tugas di sekolah dengan baik	1. Mempunyai minat dalam belajar	4	30	2,36,44
		2. Mengerjakan tugas / PR di sekolah baik	6	3,40,45	13,23,31
		3. Mengumpulkan tugas / PR tepat waktu	4	25	14,35,38
		4. Merapikan buku dan alat tulis-menulis selesai belajar	2		24,41

Berikut ini akan dijelaskan tentang pengisian, ketentuan skoring dan menghitung skoring adalah sebagai berikut :

1. Pengisian jawaban angket

- a. Menulis nama, nomor absen, kelas.
- b. Memberikan tanda check-list (\checkmark) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan diri anda.

2. Ketentuan Skoring

Berdasarkan dengan metode angket yang digunakan untuk meningkatkan skor disiplin belajar maka disediakan alternatif jawaban yaitu:

Tabel 3.2
Ketentuan Skor Angket

Jawaban	Skor	
	Pernyataan Positif (+)	Pernyataan Negatif (-)
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Kurang Sesuai (KS)	2	3
Tidak Sesuai (TS)	1	4

3. Menghitung Skor

Bagi setiap responden memperoleh skor dengan jalan menjumlahkan skor tiap item. Skor keseluruhan merupakan skor disiplin belajar. Untuk mengetahui skor disiplin belajar, peneliti menggunakan tiga kategori yaitu skor tinggi, sedang, dan rendah.

Setelah angket diuji cobakan, akan didapatkan beberapa item yang valid.

Selanjutnya penentuan kategori didasarkan pada :

Skor tinggi : Mean skor + 1 SD keatas

Skor sedang : Mean – 1 SD sampai Mean + 1 SD

Skor rendah : Mean – 1 SD ke bawah

Adapun cara penentuan Mean dan Standar Deviasi (SD),

menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{N} \quad SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{x})^2}{N}}$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

\bar{x} = Mean

X = Jumlah skor seluruh subyek

N = Jumlah subyek

Tabel 3.3
Perhitungan Mean dan Standar Deviasi
Angket Displin Belajar

NO.	Nama Responden	X	M	X-x	(X-x) ²	Kategori
1	ALR	132	139.97	-7.97	63.56	Sedang
2	AN	150		10.03	100.56	Sedang
3	ANF	139		-0.97	0.95	Sedang
4	AM	135		-4.97	24.72	Sedang
5	APU	144		4.03	16.22	Sedang
6	CSR	141		1.03	1.06	Sedang
7	DRS	152		12.03	144.67	Tinggi
8	DA	133		-6.97	48.61	Sedang
9	DFPS	122		-17.97	323.00	Rendah
10	DZA	148		8.03	64.45	Sedang
11	HA	125		-14.97	224.17	Rendah
12	LM	143		3.03	9.17	Sedang
13	MR	131		-8.97	80.50	Sedang
14	MRT	140		0.03	0.00	Sedang
15	MI	142		2.03	4.11	Sedang
16	NY	137		-2.97	8.83	Sedang
17	NP	127		-12.97	168.28	Rendah
18	NA	139		-0.97	0.95	Sedang
19	NAY	163		23.03	530.28	Tinggi
20	NH	138		-1.97	3.89	Sedang
21	NMN	135		-4.97	24.72	Sedang
22	PP	134		-5.97	35.67	Sedang
23	QH	142		2.03	4.11	Sedang

NO.	Nama Responden	X	M	X-x	(X-x) ²	Kategori
24	RMD	151		11.03	121.61	Sedang
25	RSS	138		-1.97	3.89	Sedang
26	RHN	128		-11.97	143.33	Rendah
27	RA	129		-10.97	120.39	Rendah
28	SS	148		8.03	64.45	Sedang
29	SW	153		13.03	169.72	Tinggi
30	ST	142		2.03	4.11	Sedang
31	SFF	136		-3.97	15.78	Sedang
32	TPT	124		-15.97	255.11	Rendah
33	TDP	161		21.03	442.17	Tinggi
34	UN	156		16.03	256.89	Tinggi
35	YAS	137		-2.97	8.83	Sedang
36	YE	144		4.03	16.22	Sedang
JUMLAH		5039		0.00	3425.19	
MAX		163				
MIN		122				
SD		9.75				

Dari tabel hasil perhitungan mean dan standar deviasi angket disiplin belajar di atas, maka dapat diketahui bahwa :

1. Mean

$$\begin{aligned}
 M &= \frac{\sum X}{N} \\
 &= \frac{5039}{36} \\
 &= 139,97
 \end{aligned}$$

2. Standar Deviasi

$$\begin{aligned}
 SD &= \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N}} \\
 &= \sqrt{\frac{3425,19}{36}} \\
 &= \sqrt{95,14} \\
 &= 9,75
 \end{aligned}$$

3. Kurve normal

Kategori ini digunakan untuk menentukan tingkat disiplin belajar pada subyek dengan pembagian kategori tersebut adalah :

- a. Kategori tinggi : mean skor + 1 SD ke atas
: $139,97 + 1 (9,75) = 149,73$
- b. Kategori sedang: mean – 1 SD sampai mean + 1 SD
: $139,97 - 1 (9,75)$ sampai $13,97 + 1 (9,75)$
: 130,22 sampai 149,73
- c. Kategori rendah: mean – 1 SD ke bawah
: $139,97 - 9,75 = 130,22$

Jadi dapat disimpulkan bahwa :

Kategori disiplin belajar tinggi = 150 keatas
 Kategori disiplin belajar sedang = 130 sampai 149
 Kategori disiplin belajar rendah = kurang dari 129

F. Uji validitas dan reliabilitas

“Alat pengumpulan data yang baik apabila telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas oleh sebab itu perlu diadakan uji validitas dan uji reliabilitas” (Arikunto, 2002: 132).

1. Uji validitas

Uji validitas menurut Arikunto (2006:167) adalah “keadaan yang menggambarkan tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang akan diukur”.

Untuk mengetahui validitas instrumen dalam penelitian ini yaitu angket disiplin belajar adalah dengan cara mengkorelasikan skor tiap item dengan skor total, yaitu nilai yang diperoleh pada semua item dari masing-masing indikator. Adapun langkah-langkah uji validitas adalah :

- a) Menyebarkan angket pada sejumlah responden (di luar sampel)
- b) Menghitung skor tiap item

- c) Menghitung korelasi antar skor total yang menggunakan korelasi *Product moment*, dari Karl Pearson dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi X dan Y

N : Jumlah Responden

XY : Produk dari X dan Y

X^2 : Kuadrat dari variable X

Y^2 : Kuadrat dari variable Y

- d) Hasil korelasi dikonsultasikan dengan nilai t tabel dengan taraf signifikansi 5%.
- e) Pengelompokkan item-item yang valid kemudian menustadtkan nomor-nomornya sehingga tersusun angket yang valid.

Tabel 3.4
Perhitungan Validitas Angket Uji Coba Angket Disiplin Belajar
Untuk Item No.1

No.	Nama Responden	X	Y	X^2	Y^2	ΣXY
1	AAD	4	180	16	32400	720
2	ALW	4	161	16	25921	644
3	ABP	4	160	16	25600	640
4	AAP	3	134	9	17956	402
5	AFA	4	149	16	22201	596
6	ASP	4	179	16	32041	716
7	ADE	3	162	9	26244	486
8	AUT	3	140	9	19600	420
9	BSU	3	167	9	27889	501
10	BFR	4	197	16	38809	788
11	CSE	4	184	16	33856	736
12	DBA	4	168	16	28224	672
13	DKA	3	150	9	22500	450

No.	Nama Responden	X	Y	X ²	Y ²	ΣXY
14	EPR	3	150	9	22500	450
15	FAM	2	137	4	18769	274
16	GFK	3	168	9	28224	504
17	HSA	4	174	16	30276	696
18	IPW	4	181	16	32761	724
19	JU	2	149	4	22201	298
20	KU	2	144	4	20736	288
21	MLU	4	163	16	26569	652
22	MA	4	180	16	32400	720
23	MDA	2	149	4	22201	298
24	MAL	4	180	16	32400	720
25	NDR	3	185	9	34225	555
26	NMT	2	149	4	22201	298
27	NAM	2	173	4	29929	346
28	RKU	3	171	9	29241	513
29	SNP	3	154	9	23716	462
30	SR	4	136	16	18496	544
31	SUN	4	161	16	25921	644
32	TBW	3	151	9	22801	453
33	UKR	2	128	4	16384	256
34	WAR	3	148	9	21904	444
Jumlah		110	5462	376	887096	17910

Dari tabel hasil perhitungan validitas untuk angket item no.1 di atas dapat diketahui :

$$\begin{aligned}
 N &= 34 & \Sigma X^2 &= 376 \\
 \Sigma X &= 110 & \Sigma Y^2 &= 887096 \\
 \Sigma Y &= 5462 & \Sigma XY &= 17910
 \end{aligned}$$

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{34(17910) - (110)(5462)}{\sqrt{\{34 \times 376 - (110)^2\}\{34 \times 887096 - (5462)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{608940 - 600820}{\sqrt{\{12784 - 12100\}\{30161264 - 29833444\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{8120}{\sqrt{(684) \times (327820)}}$$

$$r_{xy} = \frac{8120}{\sqrt{224228880}}$$

$$r_{xy} = \frac{8120}{14974,274}$$

$$r_{xy} = 0,542$$

Setelah mendapat hasil perhitungan validitas di atas maka dapat diketahui bahwa untuk item no.1 $r_{hitung} = 0,542$ yang kemudian dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan subyek $N = 34$ taraf signifikan 5% batas penolakan sebesar 0,339 (tabel nilai product moment). Sehingga r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,542 > 0,339$), maka data angket penerapan strategi *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar santri pada item no.1 dapat dikatakan valid atau signifikan.

Tabel 3.5
Hasil Perhitungan Validitas Angket Uji Coba Penerapan *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar

Nomor Item Angket	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,542	0,339	Signifikan
2	0,436	0,339	Signifikan
3	0,389	0,339	Signifikan
4	0,173	0,339	Non signifikan
5	0,418	0,339	Signifikan
6	0,042	0,339	Non signifikan
7	0,274	0,339	Non signifikan
8	0,424	0,339	Signifikan
9	0,470	0,339	Signifikan
10	0,477	0,339	Signifikan
11	0,495	0,339	Signifikan
12	0,656	0,339	Signifikan
13	0,624	0,339	Signifikan
14	0,670	0,339	Signifikan
15	0,130	0,339	Non signifikan

Nomor Item Angket	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
16	0,317	0,339	Non signifikan
17	0,447	0,339	Signifikan
18	0,444	0,339	Signifikan
19	0,572	0,339	Signifikan
20	0,383	0,339	Signifikan
21	0,098	0,339	Non signifikan
22	0,582	0,339	Signifikan
23	0,537	0,339	Signifikan
24	0,482	0,339	Signifikan
25	-0,034	0,339	Non signifikan
26	0,365	0,339	Signifikan
27	0,410	0,339	Signifikan
28	0,536	0,339	Signifikan
29	0,786	0,339	Signifikan
30	0,595	0,339	Signifikan
31	0,425	0,339	Signifikan
32	0,359	0,339	Signifikan
33	0,367	0,339	Signifikan
34	-0,110	0,339	Non signifikan
35	0,739	0,339	Signifikan
36	0,391	0,339	Signifikan
37	0,224	0,339	Non signifikan
38	0,444	0,339	Signifikan
39	0,397	0,339	Signifikan
40	0,571	0,339	Signifikan
41	0,492	0,339	Signifikan
42	0,533	0,339	Signifikan
43	0,369	0,339	Signifikan
44	0,608	0,339	Signifikan
45	0,610	0,339	Signifikan
46	0,369	0,339	Signifikan
47	0,361	0,339	Signifikan
48	0,541	0,339	Signifikan
50	0,498	0,339	Signifikan
51	0,447	0,339	Signifikan
52	0,435	0,339	Signifikan
53	0,498	0,339	Signifikan
54	0,353	0,339	Signifikan
55	0,364	0,339	Signifikan

2. Uji reliabilitas

Reliabilitas menurut Arikunto (2006:171) adalah “suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran diulangi”.

Dalam penelitian ini rumus yang digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen dengan rumus *spearman brown* yaitu :

$$r_{11} = \frac{2 \cdot r^{1/21/2}}{(1 + r^{1/21/2})}$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrumen

$r^{1/2 \ 1/2}$ = r_{xy} yang disebut sebagai indeks kolerasi antara dua belahan instrumen (dalam belahan I dan II)

Tabel 3.6

Persiapan Perhitungan Reliabilitas Angket Displin Belajar

No. Subyek	Nama Responden	X	Y	X ²	Y ²	ΣXY
1	ALR	70	62	4900	3844	4340
2	AN	75	75	5625	5625	5625
3	ANF	72	67	5184	4489	4824
4	AM	70	65	4900	4225	4550
5	APU	71	73	5041	5329	5183
6	CSR	69	72	4761	5184	4968
7	DRS	74	78	5476	6084	5772
8	DA	65	68	4225	4624	4420
9	DFPS	61	61	3721	3721	3721
10	DZA	76	72	5776	5184	5472
11	HA	60	65	3600	4225	3900
12	LM	73	70	5329	4900	5110
13	MR	66	65	4356	4225	4290
14	MRT	70	70	4900	4900	4900
15	MI	72	70	5184	4900	5040
16	NY	69	68	4761	4624	4692
17	NP	65	62	4225	3844	4030
18	NA	69	70	4761	4900	4830
19	NAY	83	80	6889	6400	6640
20	NH	71	67	5041	4489	4757
21	NMN	67	68	4489	4624	4556
22	PP	69	65	4761	4225	4485
23	QH	70	72	4900	5184	5040
24	RMD	79	72	6241	5184	5688
25	RSS	71	67	5041	4489	4757

No. Subyek	Nama Responden	X	Y	X ²	Y ²	ΣXY
26	RHN	67	61	4489	3721	4087
27	RA	68	61	4624	3721	4148
28	SS	77	71	5929	5041	5467
29	SW	81	72	6561	5184	5832
30	ST	72	70	5184	4900	5040
31	SFF	67	69	4489	4761	4623
32	TPT	63	61	3969	3721	3843
33	TDP	82	79	6724	6241	6478
34	UN	79	77	6241	5929	6083
35	YAS	67	70	4489	4900	4690
36	YE	71	73	5041	5329	5183
JUMLAH		2551	2488	181827	172870	177064

Dari tabel hasil perhitungan reliabilitas angket disiplin belajar di atas, maka dapat diketahui :

$$N = 36 \quad \Sigma x^2 = 181827$$

$$\Sigma x = 2551 \quad \Sigma y^2 = 172870$$

$$\Sigma y = 2488 \quad \Sigma xy = 177064$$

$$r_{xy} = \frac{n(\Sigma xy) - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{n \cdot \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\} \{n \cdot \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{36(177064) - (2551)(2488)}{\sqrt{\{36 \times 181827 - (2551)^2\} \{36 \times 172870 - (2488)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{6374304 - 6346888}{\sqrt{\{6545772 - 6507601\} \{6223320 - 6190144\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{27416}{\sqrt{(38171) \times (33176)}}$$

$$r_{xy} = \frac{27416}{\sqrt{1266361096}}$$

$$r_{xy} = \frac{27416}{35585,968}$$

$$r_{xy} = 0,770$$

Selanjutnya hasil tersebut dimasukkan ke dalam rumus *Spearman Brown*,

untuk memperoleh indeks reliabilitas, yaitu :

$$r_{11} = \frac{2r_{1/21/2}}{(1 + r_{1/21/2})}$$

$$r_{11} = \frac{2(0,770)}{(1 + 0,770)}$$

$$r_{11} = \frac{1,541}{1,770}$$

$$r_{11} = 0,870$$

Setelah perhitungan di atas diperoleh r_{hitung} sebesar 0,870 kemudian dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan jumlah subyek $N=36$ dengan taraf signifikan 5 % batas penolakan hipotesis nihil (H_0) yaitu 0,329 (tabel nilai r *Product Moment*).

Sehingga r_{hitung} lebih besar r_{tabel} ($0,870 > 0,329$), dapat disimpulkan bahwa instrumen angket tentang penerapan strategi *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar santri kelas VIII-B di SMP Negeri 1 Palang-Tuban yang disusun dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas dari hasil perhitungan reliabilitas di atas, dapat dilihat dari tabel tingkat keeratan korelasi dibawah ini :

Tabel 3.7
Tingkat keeratan hubungan (korelasi)

Nilai Korelasi	Keterangan
0,00 - < 0,20	Hubungan sangat lemah (Diabaikan, dianggap tidak ada)
> 0,20 - < 0,40	Hubungan rendah
> 0,40 - < 0,70	Hubungan sedang / cukup
> 0,70 - < 0,90	Hubungan kuat/tinggi
> 0,90 - < 1,00	Hubungan sangat kuat/tinggi

Sumber : Muhidin&Aburahman (2007:128)

Berdasarkan tabel 3.7 di atas angket disiplin belajar sebesar 0,870 ini berarti memiliki nilai reliabilitas yang kuat atau tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data yang diperlukan terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap data tersebut. Analisis data merupakan proses mengorganisasi dan menyatakan ke dalam pola kategori dan saran dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja. Menurut Arikunto (2002:211) “ada dua macam analisis data, yaitu analisis data statistik dan non statistik”.

Dalam penelitian ini metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistik. Hal ini disebabkan data yang dikumpulkan berupa angka atau bilangan (penelitian kuantitatif). Karena data yang disajikan berbentuk ordinal dan berdistribusi normal yang artinya subyek dalam penelitian ini kurang dari 25, yaitu terdapat 6 subyek ($N=6$) yang akan mendapatkan perlakuan. Maka dalam penelitian ini digunakan teknik analisis data statistik *non parametrik*. Menurut Siegel (1998:40) “Jika sampelnya kecil, hanya tes *non parametrik* yang bisa digunakan”.

Teknik analisis *non parametrik* yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon yang merupakan penyempurnaan dari uji tanda (*Sign test*). Hal ini disebabkan penelitian ini sampel-sampelnya saling berkorelasi dan datanya berbentuk ordinal (data yang berupa peringkat atau ranking yaitu rendah dan tinggi). Menurut Martini (2005:82) “Uji Wilcoxon ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal (berjenjang)”. Dalam Uji Wilcoxon, bukan saja tanda yang diperhatikan tetapi juga selisih ($X-Y$) .

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Sajian Data

Untuk sampai pada hasil olahan data, terlebih dahulu perlu dipersiapkan data yang lengkap dengan penyajian yang cermat. Data yang peneliti sajikan dalam penyajian ini adalah data akhir, yaitu data yang berbentuk angka yang sudah di jumlah dari masing-masing alternatif jawaban yang berpedoman pada kriteria yang sudah ditentukan.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penyajian data akhir adalah sebagai berikut :

1. Membuat tabel yang berisi kolom untuk item dan baris untuk nomor subyek.
2. Memindahkan jawaban responden pada tabel yang disediakan dengan pedoman skoring.
3. Menjumlahkan skor tiap item yang diperoleh masing-masing subyek.

Pada sajian data berdasarkan penelitian sesuai dengan hasil analisis angket *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut :

Tabel 4.1
Hasil *Pre Test* Angket Disiplin Belajar Santri Kelas VIII - B

No.	Nama Subyek	Skor	No.	Nama Subyek	Skor
1	ALR	132	19	NAY	163
2	AN	150	20	NH	138
3	ANF	139	21	NMN	135
4	AM	135	22	PP	134
5	APU	144	23	QH	142
6	CSR	141	24	RMD	151
7	DRS	152	25	RSS	138
8	DA	133	26	RHN	128

oN.	Nama Subyek	Skor	No.	Nama Subyek	Skor
9	DFPS	122	27	RA	129
10	DZA	148	28	SS	148
11	HA	125	29	SW	153
12	LM	143	30	ST	142
13	MR	131	31	SFF	136
14	MRT	140	32	TPT	124
15	MI	142	33	TDP	161
16	NY	137	34	UN	156
17	NP	127	35	YAS	137
18	NA	139	36	YE	144

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, maka jumlah yang diambil sebanyak 6 santri yang memiliki skor rendah dan diambil dengan menggunakan Standart Deviasi bahwa santri yang mempunyai skor yang rendah mengalami disiplin belajar rendah. Hasil perhitungan mean (\bar{x}) dan Standar Deviasi (SD) dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.2

Perhitungans Mean dan Standar Deviasi Angket Displin Belajar

NO.	Nama Responden	X	M	X-x	(X-x) ²	Kategori
1	ALR	132	139.97	-7.97	63.56	Sedang
2	AN	150		10.03	100.56	Sedang
3	ANF	139		-0.97	0.95	Sedang
4	AM	135		-4.97	24.72	Sedang
5	APU	144		4.03	16.22	Sedang
6	CSR	141		1.03	1.06	Sedang
7	DRS	152		12.03	144.67	Tinggi
8	DA	133		-6.97	48.61	Sedang
9	DFPS	122		-17.97	323.00	Rendah
10	DZA	148		8.03	64.45	Sedang
11	HA	125		-14.97	224.17	Rendah
12	LM	143		3.03	9.17	Sedang
13	MR	131		-8.97	80.50	Sedang
14	MRT	140		0.03	0.00	Sedang
15	MI	142		2.03	4.11	Sedang
16	NY	137		-2.97	8.83	Sedang
17	NP	127		-12.97	168.28	Rendah
18	NA	139		-0.97	0.95	Sedang
19	NAY	163		23.03	530.28	Tinggi

NO.	Nama Responden	X		X-x	(X-x) ²	Kategori
20	NH	138	M	-1.97	3.89	Sedang
21	NMN	135		-4.97	24.72	Sedang
22	PP	134		-5.97	35.67	Sedang
23	QH	142		2.03	4.11	Sedang
24	RMD	151		11.03	121.61	Sedang
25	RSS	138		-1.97	3.89	Sedang
26	RHN	128		-11.97	143.33	Rendah
27	RA	129		-10.97	120.39	Rendah
28	SS	148		8.03	64.45	Sedang
29	SW	153		13.03	169.72	Tinggi
30	ST	142		2.03	4.11	Sedang
31	SFF	136		-3.97	15.78	Sedang
32	TPT	124		-15.97	255.11	Rendah
33	TDP	161		21.03	442.17	Tinggi
34	UN	156		16.03	256.89	Tinggi
35	YAS	137		-2.97	8.83	Sedang
36	YE	144		4.03	16.22	Sedang
JUMLAH		5039		0.00	3425.19	
MAX		163				
MIN		122				
SD		9.75				

Dari tabel hasil perhitungan standar deviasi angket disiplin belajar di atas, maka dapat diketahui bahwa :

$$\begin{aligned}
 MEAN (\bar{x}) &= \frac{\sum X}{N} \\
 &= \frac{5039}{36} \\
 &= 139,97
 \end{aligned}$$

Dengan mengetahui mean di atas, maka dapat dicari deviasi nilai individual dari mean adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 SD &= \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N}} \\
 &= \sqrt{\frac{3425,19}{36}} \\
 &= \sqrt{95,14} \\
 &= 9,75
 \end{aligned}$$

Dengan Mean dan SD yang telah diketahui, maka ini digunakan untuk menentukan tingkat disiplin belajar pada subyek dengan pembagian kategori tersebut adalah :

- d. Kategori tinggi : mean skor + 1 SD ke atas
: $139,97 + 1 (9,75) = 149,73$
- e. Kategori sedang: mean – 1 SD sampai mean + 1 SD
: $139,97 - 1 (9,75)$ sampai $139,97 + 1 (9,75)$
: 130,22 sampai 149,73
- f. Kategori rendah: mean – 1 SD ke bawah
: $139,97 - 9,75 = 130,22$

Jadi dapat disimpulkan bahwa :

- Kategori disiplin belajar tinggi = 150 keatas
- Kategori disiplin belajar sedang = 130 sampai 149
- Kategori disiplin belajar rendah = kurang dari 129

B. Analisis Hasil Penelitian

Setelah data terkumpul sesuai dengan metode yang digunakan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hasil penelitian yang dilakukan dengan cermat dan teliti, sebab kekeliruan dalam pengumpulan data akan mengakibatkan kesalahan dalam penarikan kesimpulan. Untuk mengetahui benar atau tidaknya hipotesis yang digunakan, maka digunakan statistik *Non-Parametrik* dengan Uji Tanda untuk mengolah data yang terkumpul.

Sesuai dengan judul penelitian dan teori yang ada, maka hipotesis statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut :

H_0 = Tidak ada perbedaan tingkat disiplin belajar antara sebelum dan sesudah penerapan Strategi *Self Management*. Sedangkan,

H_a = ada perbedaan tingkat disiplin belajar antara sebelum dan sesudah penerapan Strategi *Self Management*.

Adapun langkah-langkah dari analisis hasil penelitian sebagai berikut :

1. Menyajikan data hasil *pre-test*
2. Menyajikan data hasil *post-test*
3. Membuat tabel hasil analisis statistik *non parametrik pre-test* dan *post-test*
4. Analisis individual

Langkah tersebut antara lain :

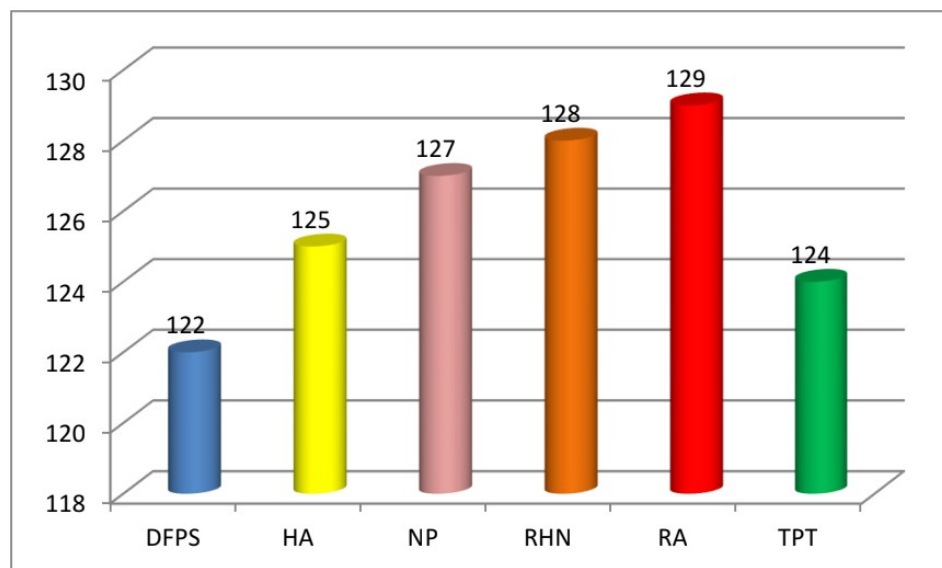
- a) Menganalisis Hasil *Pre-test*

Sebelum menganalisis *pre-test* melalui angket disiplin belajar, peneliti memperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4.3
Hasil Analisis *Pre Test* Angket Disiplin Belajar

NO	SUBJEK	SKOR	KETERANGAN
1	DFPS	122	RENDAH
2	HA	125	RENDAH
3	NP	127	RENDAH
4	RHN	128	RENDAH
5	RA	129	RENDAH
6	TPT	124	RENDAH

Dari hasil *pre test* pada tabel di atas dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :



Grafik 4.1

Hasil Analisis *Pre Test*

Setelah mengetahui hasil dari *pre test*, selanjutnya melaksanakan perlakuan Strategi *Self Management*. Langkah-langkah dalam menggunakan Strategi *Self Management* terdapat 11 langkah. Tetapi dalam pelaksanaannya, setiap tahapan tidak diberikan di setiap kali pertemuan. Namun dalam satu kali pertemuan secara terperinci dapat dilihat pada lampiran. Berikut ini disajikan jadwal kegiatan perlakuan Strategi *Self Management* yang digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar pada 6 santri yang berada pada kategori rendah.

1) Perlakuan pertama

Pokok bahasan : Rasional strategi *Self Management*

Kegiatan : (1) Fasilitator melakukan pembentukan hubungan (perkenalan) dengan mengumpulkan 6 santri

yang dijadikan subyek penelitian. Fasilitator dan subyek membentuk lingkaran dengan posisi subyek menghadap fasilitator.

- (2) Fasilitator menjelaskan pengertian dari strategi *Self Management* pada 6 santri serta tahap-tahapnya, dan diharapkan mampu memahami dan mempraktekkannya.

Tujuan : Agar santri saling mengenal dengan fasilitator, santri mengetahui, mengerti mengenai tujuan dari strategi *Self Management* dan dapat mengidentifikasi perilaku sasaran dan sebab akibat.

2) Perlakuan kedua

Pokok bahasan : Mengidentifikasi dan mencatat perilaku kurang disiplin dalam belajar serta sebab dan akibatnya. Rasional Strategi, menjelaskan *Self Monitoring* dan cara membuat catatan harian, menjelaskan *Stimulus Control*, dan *Self Reward*.

Kegiatan : Fasilitator memberikan tugas pada 6 santri yang menjadi subyek untuk mengidentifikasi perilaku kurang disiplin dalam belajarnya, baik yang menyebabkan perilaku itu terjadi dan akibat perilaku itu.

Tujuan : Agar santri mampu mengidentifikasi perilaku kurang disiplin dalam belajar serta sebab dan akibatnya.

3) Perlakuan ketiga

Pokok bahasan : Melihat hasil catatan harian mengenai perilaku kurang disiplin dan menjelaskan strategi *Self Monitoring*, *Stimulus Control*, dan *Self Reward*.

Kegiatan : Fasilitator melihat catatan hasil identifikasi perilaku kurang disiplin kemudian menjelaskan tiga strategi yang ada dalam *self management* yaitu *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*. Dari ketiga strategi tersebut keenam santri diminta untuk memilih strategi yang sesuai untuk digunakan. Setelah memberikan waktu untuk memutuskan, keenam santri tersebut memilih ketiga strategi diatas yang ada dalam *self management*.

Tujuan : Untuk melihat hasil catatan harian 6 santri serta membantu keenam santri tersebut menentukan pilihan strategi yang akan digunakan dan dapat menggunakan strategi yang akan dipilih dalam kehidupan sehari-hari.

4) Perlakuan keempat

Pokok bahasan : Pelaksanaan strategi *Self Monitoring*, *Stimulus Control*, dan *Self Reward* yang ada dalam strategi *Self Management*.

Kegiatan : (1) Fasilitator memberikan gambaran *self monitoring*, misalnya : mencatat kembali kegiatan yang telah dilakukan pada hari tersebut.
(2) Memberikan tugas rumah

(3) Melanjutkan strategi berikutnya yaitu *stimulus control*, disini fasilitator meminta pada subyek untuk menyusun kondisi lingkungan yang membuatnya melakukan perilaku yang kurang disiplin dalam belajar.

Tujuan : Agar santri dapat melaksanakan atau mempraktekkan ketiga strategi yang ada dalam *self management*.

5) Perlakuan kelima

Pokok bahasan : Meninjau hasil catatan harian 6 santri tersebut dan melanjutkan pelaksanaan strategi *Self Management* dan fasilitator memberi instruksi dan contoh strategi yang dipilih

Kegiatan : Fasilitator melanjutkan kegiatan yaitu Santri menunjukkan hasil catatan harian kepada fasilitator kemudian fasilitator meninjau hasil catatan keenam santri tersebut serta memberikan instruksi dan contoh strategi yang telah dipilih.

Tujuan : Agar santri dapat melaksanakan atau mempraktekkan strategi secara nyata serta agar santri memiliki catatan yang lebih terarah dan jelas untuk melihat kemajuan dalam meningkatkan disiplin belajarnya.

6) Perlakuan keenam

Pokok bahasan : Memeriksa hasil catatan harian dan merevisi

program.

Kegiatan : Fasilitator memeriksa kembali catatan-catatan santri dan kemudian membuat format baru untuk keenam santri tersebut.

Tujuan : Untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan dan kemajuan santri serta membantu santri agar catatan lebih terarah dan jelas.

7) Perlakuan ketujuh

Pokok bahasan : Evaluasi hasil program catatan harian dan pelaksanaan *self reward*.

Kegiatan : Fasilitator memeriksa data dan mengevaluasi dari masing-masing santri dalam bentuk catatan atau format baru yang telah dibuat sebelumnya, kemudian menjelaskan tentang *self reward* serta memberi contoh pada setiap tahapannya.

Tujuan : Untuk mengetahui pencatatan program harian santri dilakukan secara benar dan santri bisa mempraktekkan *self reward*.

8) Perlakuan kedelapan

Pokok bahasan : Evaluasi hasil pelaksanaan strategi *self management* serta pemberian *reinforcement* oleh fasilitator pada 6 santri yang dijadikan subyek penelitian.

Kegiatan : Fasilitator memeriksa data masing-masing santri dalam bentuk format yang telah dibuat kemudian

menunjukkan kemajuan pencapaian tujuan yang telah diinginkan. Setelah itu fasilitator memberikan *reinforcement* pada santri berupa sebatang coklat guna meningkatkan disiplin belajarnya karena telah mencapai hasil yang sesuai dengan apa yang diinginkan dan dapat melakukannya sendiri.

Tujuan : Untuk mengetahui kemajuan pencapaian tujuan yang diharapkan dan diinginkan oleh santri dalam meningkatkan disiplin belajarnya.

b) menganalisis data hasil *post test*

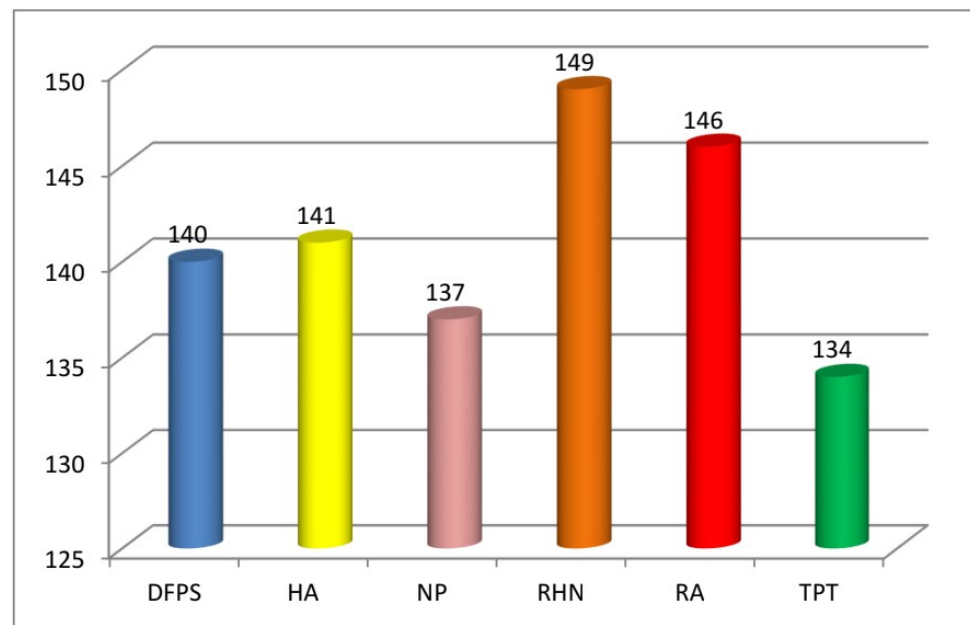
Setelah 6 santri yang mempunyai disiplin belajar yang rendah diberikan perlakuan berupa Strategi *Self Management*, serta diberikan kembali angket yang sama yaitu angket disiplin belajar sebagai kegiatan *post test*. Data yang diperoleh sebagai berikut :

Tabel 4.4

Hasil Analisis *Post Test* Angket kebiasaan belajar

NO	SUBJEK	SKOR	KETERANGAN
1	DFPS	140	SEDANG
2	HA	141	SEDANG
3	NP	137	SEDANG
4	RHN	149	SEDANG
5	RA	146	SEDANG
6	TPT	134	SEDANG

Dari hasil *post test* pada tabel di atas dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :



Grafik 4.2

Hasil Analisis *Post Test*

Sedangkan hasil wawancara mengenai kendala-kendala yang dihadapi santri selama proses perlakuan strategi *Self Management*. Adapun hasil dari sejumlah jawaban santri adalah sebagai berikut :

- 1). Untuk perasaan selama pelaksanaan strategi *Self Management* yang menjawab sangat ada 4 santri dengan persentase 66,67% sedangkan mereka yang senang berjumlah 2 santri dengan persentase 33,33%.
- 2). Untuk tanggapan tentang alokasi waktu, sebagian besar menjawab alokasi waktu cukup ada 1 santri dengan persentase 16,67% sedangkan yang menjawab memadai ada 5 santri dengan persentase 83,3%.

- 3). Untuk perasaan setelah melaksanakan kegiatan strategi *Self Management* yang menjawab sangat puas dengan hasil kegiatan *Self Management* sebanyak 6 santri dengan persentase 100%.
- 4). Untuk petunjuk yang diberikan pembimbing, sebagian besar menjawab cukup jelas ada 1 santri dengan persentase 16,66% sedangkan yang menjawab jelas ada 5 santri dengan persentasenya 83,3%
- 5). Untuk jelasnya pelaksanaan strategi *Self Management* santri yang memberi tanggapan cukup lancar sebanyak 6 santri dengan persentase 100%.
- 6). Untuk tanggapan tentang pelaksanaan strategi *Self Management* semua menjawab menarik dengan persentase 100%.
- 7). Untuk bahasa yang digunakan selama proses perlakuan strategi *Self Management* semua (6 santri) menjawab mudah dipahami dengan persentase 100%.
- 8). Untuk tanggapan tentang perlunya strategi *Self Management* diberikan kepada santri yang mempunyai disiplin belajar rendah, semuanya menjawab sangat perlu dengan persentase 100%.
- 9). Untuk perubahan yang terjadi pada diri subyek setelah melaksanakan strategi *Self Management*, sebagian besar menjawab banyak perubahan ada 5 santri dengan persentase 83,3% sedangkan yang menjawab cukup ada 1 santri dengan persentase 16,66%.

10) Untuk mengetahui apakah ada hambatan selama pelaksanaan strategi *Self Management* berlangsung semua tidak mengalami hambatan dengan persentase 100%.

- c) Membuat tabel analisis statistik nonparametrik *pre test* dan *post test* dengan uji tanda untuk mengevaluasi hasil dari treatment yang telah dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non-parametrik untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat disiplin belajar sebelum dan sesudah diberikan strategi *self-management*. Statistik non-parametrik yang dipilih adalah uji wilcoxon untuk mengevaluasi efek dari suatu treatment tertentu. Dibawah ini hasil analisis angket pre-test dan post-test yaitu sebagai berikut:

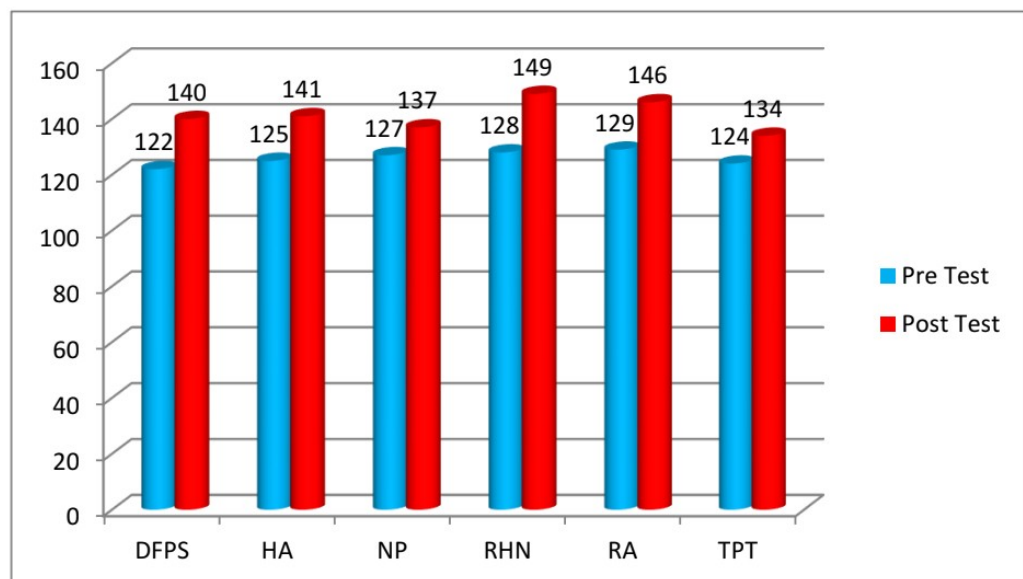
Tabel 4.5
Hasil Analisis Pre-test dan Post-test

No.	Nama	Pre-test Xi	Post-test Yi	Beda (Yi-Xi)	Peringkat (Yi-Xi)	Tanda Peringkat	
						Positif	Negatif
1	DFPS	122	140	+18	2	+2	
2	HA	125	141	+16	4	+4	
3	NP	127	137	+10	5.5	+5.5	
4	RHN	128	149	+21	1	+1	
5	RA	129	146	+17	3	+3	
6	TPT	124	134	+10	5.5	+5.5	
Jumlah						21	0

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nomor urut yang bertanda positif = 21 sedangkan jumlah nomor urut yang bertanda negatif = 0, dengan demikian nomor urut dengan jumlah terkecil atau $T=0$. Berdasarkan tabel nilai kritis T untuk uji jenjang Wilcoxon dengan taraf signifikan 5 % dan $N = 6$ diperoleh $T_{tabel} = 1$

sehingga T_{hitung} lebih kecil T_{tabel} ($0 < 1$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu terdapat perbedaan yang signifikan pada skor disiplin belajar santri kelas VIII-B SMP Negeri 1 Palang-Tuban antara sebelum dan sesudah perlakuan strategi *self-management*.

Dari hasil *pre test* dan *post test* pada tabel 4.5 di atas dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :



Grafik 4.3

Hasil Analisis *Pre Test* dan *Post Test*

Hal ini dapat dibuktikan bahwa sebelum mendapat perlakuan penggunaan strategi *self-management* skor disiplin belajar rendah, tetapi setelah memperoleh perlakuan maka skor disiplin belajar santri Pondok Pesantren An Nuur Boyolali meningkat, sehingga bisa dikatakan memiliki disiplin belajar dalam kategori sedang.

Dilihat dari hasil analisa penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar santri. Hal ini

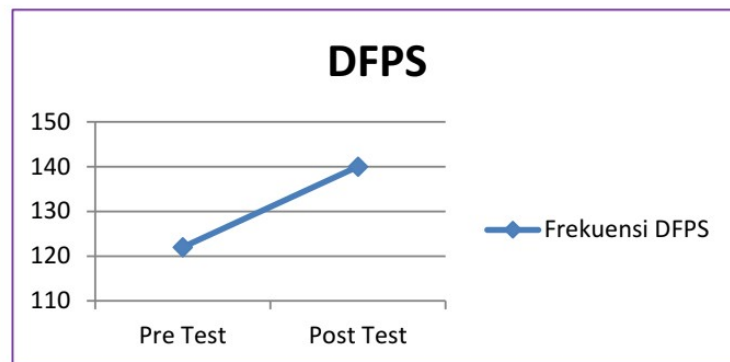
menunjukkan bahwa ada perbedaan yang positif mengenai disiplin belajar, yaitu semakin tingginya disiplin belajar santri setelah perlakuan dengan strategi *self-management*.

Jadi hipotesis yang berbunyi “Strategi *self-management* efektif untuk membantu meningkatkan disiplin belajar santri Pondok Pesantren An Nuur Boyolali” dapat diterima.

d) Analisis Individual

1) DFPS (Subyek 1)

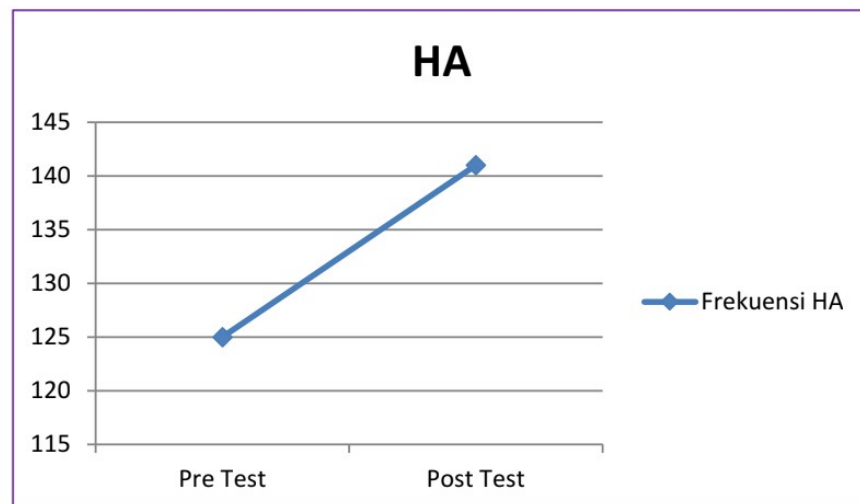
Skor *pre test* DFPS adalah 122 termasuk kategori rendah. Disiplin belajar DFPS rendah penyebabnya adalah malas membuat catatan, sering keluar pada jam pelajaran, malas mendengarkan ustad pada saat pelajaran. DFPS ingin merubah disiplin belajar yang kurang efektif menjadi lebih efektif seperti : membuat catatan apa yang telah di terangkan oleh ustad, agar DFPS dapat mempelajari catatan setelah pulang pesantren dan mengurangi keluar pada saat jam pelajaran, harus belajar dengan teratur, mengerti apa yang telah di sampaikan ustad, mencoba mendengarkan ustad pada saat menerangkan pelajaran dan dapat mengerti apa yang di terangkan. Setelah mendapatkan perlakuan Strategi *Self Management*, DFPS menjalankan post test dan mendapatkan skor 140 yang termasuk dalam kategori sedang. Berikut grafik yang menunjukkan perubahan skor antara *pre test* dan *post test* DFPS.



Grafik 4.4
Frekuensi Perubahan Skor Pre Test dan Post Test
Pada Subyek DFPS

2) HA (Subjek 2)

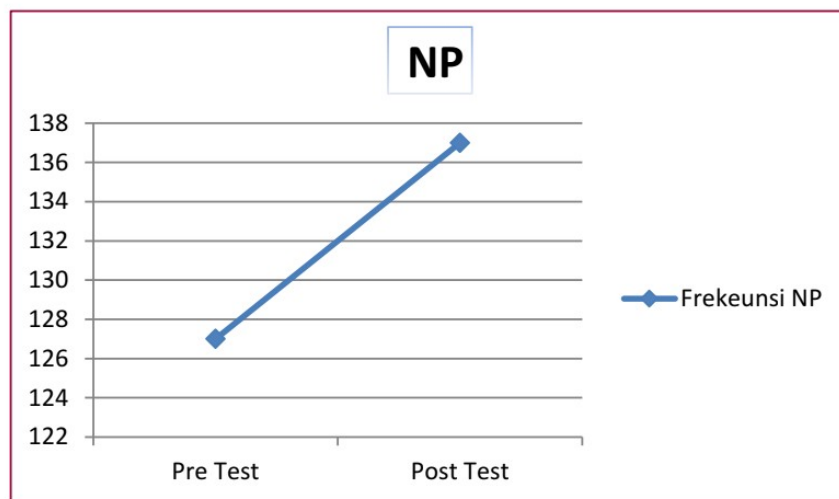
Skor *pre test* HA adalah 125 termasuk dalam kategori rendah. Disiplin belajar yang rendah HA penyebabnya adalah malas mengulang pelajaran saat di rumah, sulit konsentrasi waktu belajar. HA juga ingin merubah kebiasaan buruknya dengan tujuan agar dapat mengulang lagi pelajaran di pesantren saat berada di rumah dan bisa menjawab pertanyaan dari ustad, berusaha agar dapat konsentrasi waktu belajar sehingga dapat meningkatkan prestasinya. Setelah mengikuti perlakuan Strategi *Self Management* HA menjalankan *post test* dan mendapatkan skor 141 yang termasuk kategori sedang. Berikut grafik yang menunjukkan perubahan skor antara *pre test* dan *post test* HA :



Grafik 4.5
Frekuensi Perubahan Skor Pre Test dan Post Test
Pada Subyek HA

3) NP (Subjek 3)

Skor *pre test* NP adalah 127 termasuk dalam kategori rendah. Disiplin belajar yang rendah NP penyebabnya adalah sering malas membaca dan belajarnya kurang teratur. NP ingin merubah kebiasaannya seperti : mengurangi kemalasan belajar, dan meningkatkan dalam membaca agar lebih mengerti apa yang telah di terangkan oleh ustad, harus rajin dalam mengerjakan tugas dari ustad agar dapat nilai yang maksimal. Setelah mengikuti perlakuan Strategi *Self Management* NP menjalankan *post test* dan mendapatkan skor 137 yang termasuk kategori sedang. Berikut grafik yang menunjukkan perubahan skor antara *pre test* dan *post test* NP :



Grafik 4.6
Frekuensi Perubahan Skor Pre Test dan Post Test
Pada Subyek NP

4) RHN (Subjek 4)

Skor *pre test* RHN adalah 128 termasuk dalam kategori rendah. Penyebab RHN mempunyai disiplin belajar yang rendah adalah belajar kurang teratur, sering belajar sistem kebut semalam (SKS). Maka dari itu RHN ingin merubah dan mengurangi kebiasaan buruknya dengan tujuan agar belajarnya lebih teratur meskipun banyak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan dapat mengerjakan soal-soal ujian hasil pikiran sendiri, tidak mencontek jawaban teman, tidak akan belajar dengan Sistem Kebut Semalam (SKS) agar tidak mengantuk saat di pesantren dan dapat mengikuti pelajaran yang baik. Setelah mengikuti perlakuan Strategi *Self Management* RHN menjalankan *post test* dan mendapatkan skor

149 yang termasuk kategori sedang. Berikut grafik yang menunjukkan perubahan skor antara *pre test* dan *post test* RHN :



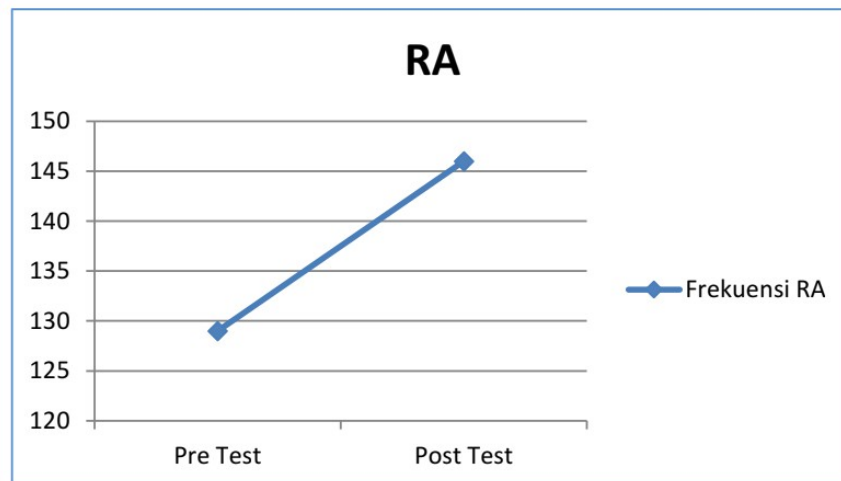
Grafik 4.7

**Frekuensi Perubahan Skor Pre Test dan Post Test
Pada Subyek RHN**

5) RA (Subjek 5)

Skor *pre test* RA adalah 129 termasuk dalam kategori rendah. Penyebab RA mempunyai disiplin belajar yang rendah adalah tidak suka membuat ringkasan dan mencatat pelajaran, suka berbicara pada teman saat jam pelajaran, datang ke pesantren mendekati jam masuk. RA ingin merubah kebiasaanya seperti : berusaha tidak malas belajar dan berusaha membuat ringkasan pelajaran agar dapat belajar secara teratur serta tidak berbicara pada teman saat pelajaran, mempersiapkan peralatan pesantren pada malam hari agar tidak lupa membawanya, sehingga datang ke pesantren tepat waktu dan tidak tergesa-gesa. Setelah mengikuti perlakuan Strategi *Self Management* RA menjalankan *post test* dan mendapatkan skor

146 yang termasuk kategori sedang. Berikut grafik yang menunjukkan perubahan skor antara *pre test* dan *post test* RA :

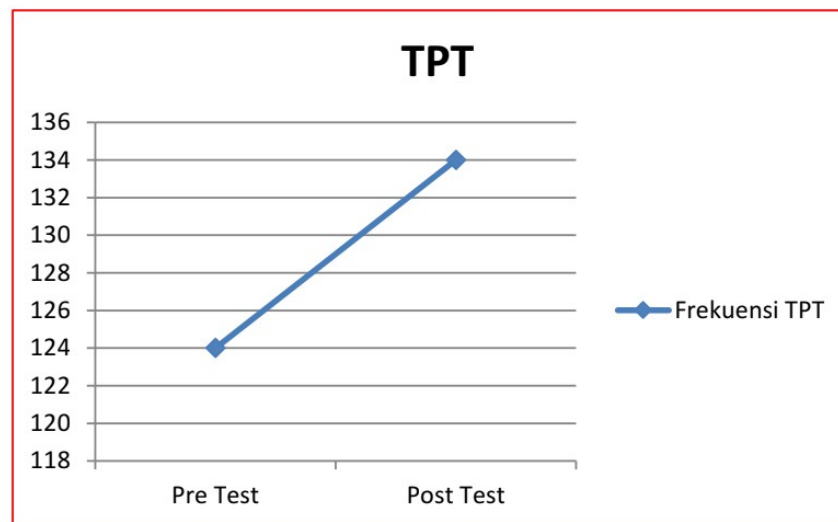


Grafik 4.8

**Frekuensi Perubahan Skor Pre Test dan Post Test
Pada Subyek RA**

6) TPT (Subjek 6)

Skor *pre test* TPT adalah 124 termasuk dalam kategori rendah. Penyebab TPT mempunyai disiplin belajar yang rendah adalah menunda-nunda dalam mengerjakan PR, belajar kalau ada ujian saja dan mengabaikan waktu belajarnya sehingga belajarnya tidak teratur. TPT ingin merubah kebiasaanya dengan tujuan agar berusaha tidak akan menunda-nunda mengerjakan tugas dan dapat mengumpulkannya tepat waktu, agar belajar setiap hari dan tidak hanya belajar pada saat ujian saja dan hasil ujian nanti bisa memuaskan. Setelah mengikuti perlakuan Strategi *Self Management* TPT menjalankan *post test* dan mendapatkan skor 134 yang termasuk kategori sedang. Berikut grafik yang menunjukkan perubahan skor antara *pre test* dan *post test* TPT :



Grafik 4.9

**Frekuensi Perubahan Skor Pre Test dan Post Test
Pada Subyek TPT**

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil angket *pre test* dapat diketahui bahwa ada 6 subyek yang memiliki disiplin belajar rendah. Untuk meningkatkan disiplin belajar agar menjadi lebih maksimal, maka selanjutnya diberikan perlakuan Strategi *Self Management* dengan hasil yaitu meningkatnya disiplin belajar santri yang diukur kembali dengan menggunakan angket *post test*. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis statistik nonparametrik dengan uji tanda.

Sesuai hasil analisis data dengan menggunakan Uji Tanda dapat diketahui $N=6$ dan $X=0$ berada dalam daerah penolakan atau lebih kecil dari $t_{tabel}=0,008$ dengan taraf signifikansi 5% yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada perbedaan skor disiplin belajar antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan Strategi *Self Management*. Hal ini dapat dilihat pada grafik *pre-test* dan *post-test* yang

menunjukkan bahwa ada perbedaan atau perubahan tingkat disiplin belajar santri sebelum dan sesudah penerapan Strategi *Self Management*.

Berdasarkan hasil penelitian, berarti Strategi *Self Management* dapat dijadikan sebagai alternatif bantuan bagi santri yang memiliki disiplin belajar rendah. Hal ini sesuai dengan pendapat Soekadji (1983: 85), “fungsi pengelolaan diri dapat membantu seseorang untuk dapat mengelola diri sesuai dengan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari”. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya tentang penggunaan Strategi *Self management*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Susiati Ningsih (2002), menyimpulkan bahwa Strategi *Self Management* dapat membantu mengatasi kebiasaan belajar buruk pada santri kelas XI-S1 1 Negeri 1 Cerme Gresik. Jadi Strategi *Self Management* merupakan Strategi yang sangat efektif, sebagai pengubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh subyek sendiri.

Hal ini nampak pada perubahan-perubahan klien yaitu:

1. Klien DFPS

Sebelumnya klien DFPS mempunyai sikap malas membuat catatan, sering keluar pada jam pelajaran, malas mendengarkan ustad pada saat pelajaran. Setelah menerapkan Strategi *Self management* klien mampu mengurangi sifat malasnya membuat catatan dan lebih bisa mendengarkan ustad saat pelajaran. Pada berikutnya frekuensi belajar klien dapat dipertahankan kembali menjadi lebih teratur dalam sehari-hari sehingga klien dapat meningkatkan disiplin belajarnya.

2. Klien HA

Sebelumnya klien HA mempunyai sikap malas sekali untuk belajar dan lebih senang bermain dengan teman-temannya setiap pulang pesantren, klien juga kurang tahu arti belajar itu sendiri apa. Setelah menerapkan Strategi *Self management* klien mampu mengurangi jadwal bermain sama teman-temannya. Yang sebelumnya setiap pulang pesantren langsung main sama teman-temannya, sekarang HA mengulang lagi apa yang diajarkan pesantren setelah itu tidur untuk menjaga kondisi tubuhnya. Dari situ HA dapat meningkatkan disiplin belajarnya secara maksimal.

3. Klien NP

Sebelumnya klien NP mempunyai sikap malas membaca, jadwal belajar tidak teratur dan lebih senang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di pesantren. Karena nilai ekstrakurikuler NP bagus jadi dia tidak begitu mementingkan belajarnya. Setelah menerapkan Strategi *Self Management*, klien mampu mengurangi malas belajarnya, belajarnya juga menjadi teratur serta tidak mengabaikan jadwal ekstrakurikuler yang semakin bagus prestasinya dan juga klien lebih memperhatikan pelajaran waktu didalam kelas. Setelah klien berusaha menjalankan Strategi *Self Managenent* dengan semangat pada minggu terakhir klien berhasil meningkatkan kebiasaan belajarnya menjadi sehari sekali.

4. Klien RHN

Sebelumnya klien RHN mempunyai sikap belajar kurang teratur, sering belajar sistem kebut semalam (SKS) dan tidak mencontek pekerjaan rumah atau tugas milik teman. Setelah menerapkan Strategi *Self Management* akhirnya klien dapat meningkatkan kebiasaan belajarnya menjadi dua kali dalam sehari sehingga tidak belajar dengan sistem SKS lagi. Setelah bisa mengurangi kebiasaan belajar SKS, klien bisa mengerjakan sendiri tugas dan pekerjaan rumah yang diberikan ustad tanpa mencontek milik teman. Tetapi setelah minggu ketiga frekuensi belajarnya dapat lebih meningkat menjadi 3 kali dalam sehari dan ini membuktikan RHN dapat meningkatkan disiplin belajarnya.

5. Klien RA

Sebelumnya klien RA mempunyai sikap malas sekali untuk belajar, mencatat dan meringkas pelajaran dipesantren karena tidak pernah mendapat penghargaan dari orang tuanya atas jerih payahnya, serta RA kurang mendapat perhatian dari orang tuanya sehingga dia sering datang ke pesantren seenaknya sendiri. Setelah menerapkan Strategi *Self Management*, klien mampu menghilangkan rasa menyesal jika belajar tetapi tidak mendapat penghargaan dari orang tuanya. RA lebih percaya bahwa belajar juga kebutuhannya dan hasilnya bisa dirasakan dirinya sendiri dengan memulai mencatat setiap mata pelajaran dan datang ke pesantren sebelum bel masuk berbunyi. Dari situ yang kemudian disiplin belajarnya menjadi semakin meningkat.

6. Klien TPT

Sebelumnya klien TPT mempunyai sikap mengabaikan waktu belajarnya, juga sering menunda-nunda pekerjaan rumah atau tugas yang diberikan oleh ustad, dan hanya belajar saat menghadapi ulangan harian atau UTS saja. Setelah menerapkan Strategi *Self management*, TPT lebih bisa mengatur waktu belajarnya, mengerjakan apa yang disuruh ustad di pesantren dan juga sekarang belajar tidak hanya waktu menjelang ulangan harian atau UTS saja. Sehingga TPT dapat meningkatkan disiplin belajarnya dengan menerapkan strategi *self management* yang telah dipraktekkan sebelumnya.

Berdasarkan analisis di atas ada perubahan yang mana santri telah sadar tentang maksud dan tujuan dari Strategi *Self Management*. Karena dalam Strategi *Self Management* materinya dikhususkan pada perubahan perilaku disiplin belajar klien itu sendiri. Dari proses pemberian perlakuan Strategi *Self Mamagement* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan, tidak ada kendala dalam segi tempat ataupun waktu. Sehingga dalam melakukan penerapan Strategi *Self Management* dapat tercapai tujuan yang maksimal.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa strategi *self management* memberi pengaruh untuk meningkatkan disiplin belajar santri. Hal ini telah menjawab hipotesis yang berbunyi “ada perbedaan skor yang signifikan disiplin belajar santri Pondok Pesantren An Nuur Boyolali antara sebelum dan sesudah diberi penerapan strategi *self management* dapat diterima, yang artinya penerapan strategi *self management* dapat meningkatkan disiplin belajar santri Pondok Pesantren An Nuur Boyolali

Hal ini terjadi peningkatan yang berarti (perubahan positif) dalam disiplin belajar santri setelah perlakuan dengan strategi *self-management*. Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa skor disiplin belajar santri secara umum mengalami peningkatan yang positif setelah diberi perlakuan. Walaupun setiap santri mengalami peningkatan skor disiplin belajar yang berbeda-beda.

Sehingga dapat disimpulkan strategi *self-management* efektif untuk membantu meningkatkan disiplin belajar santri Pondok Pesantren An Nuur Boyolali. Hal itu dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor disiplin belajar santri antara sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan strategi *self-management*.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi Pesantren

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Pondok Pesantren An Nuur

Boyolali diharapkan dengan adanya bukti bahwa strategi *self management* dapat meningkatkan disiplin belajar santri, sehingga dapat menambah teori konselor pesantren tentang perilaku santri yaitu menggunakan strategi *self management* sebagai alternatif dalam membantu santri yang mengalami perilaku yang salah khususnya dalam meningkatkan disiplin belajar.

2. Bagi Konselor

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi konselor dalam meningkatkan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di Pondok Pesantren An Nuur Boyolali terutama untuk membantu santri dalam meningkatkan disiplin belajar.

3. Bagi peneliti yang lain

Diharapkan agar peneliti selanjutnya menambah teori-teori baru yang dapat memperbaharui hasil penelitian ini dan juga menambah penggunaan instrument pengumpulan data selain angket. Selain itu juga waktu pemberian perlakuan di perpanjang yang sebelumnya dalam penelitian ini 8 kali pertemuan bisa ditambah 10 atau 12 kali pertemuan sehingga diharapkan agar hasil strategi *self management* lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.2002. “ *Prosedur Penelitian* “. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi.2006. “ *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* “. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Charles. 2007. “ *Management Emosi* “. Yogyakarta: Think Press
- Corey, Gerald. 2003. “ *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* “. Bandung: PT. REFIKA ADITAMA
- Cormier and Cormier. 1985. “ *Interviewing Strategis for Helpes Fundamental Skil and Cognitive, Behaviour Interviuitions* “. California Books: Cole Publishing Company
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. “ *Psikologi Belajar* “. Jakarta: Rineka Cipta
- Esti W. D, Sri. 2004. “ *Psikologi Pendidikan* “. Jakarta: Grasindo
- Gie, Liang. 1984. “ *Cara belajar yang efisien* ”. Yogyakarta: Gajah Mada Unipress
- Gie, Liang. 2000. “ *Cara belajar yang efisien edisi keempat* ”. Yogyakarta: Gajah Mada Unipress
- Hajar, Ibnu. 1996. “ *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* “. Jakarta : Grasindo
- Hutabarat, E.P. 1995. *Cara Belajar Pedoman Praktis untuk Belajar secara Efisien dan Efektif*. Jakarta : BPK Gunung Mulia
- Kartini. 2002. “ Pengaruh penggunaan strategi self management untuk meningkatkan disiplin siswa”. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: Program Sarjana UNESA
- Mardapi, Djemari. 2008. “ *Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Non Tes* “. Yogyakarta : Mitra Cendekia Press
- Martini, 2005. “ *Prosedur Dan Prinsip-Prinsip Statistika* ” .UNESA Surabaya : University press
- Muhidin & Aburahman.2007. “ *Analisis Korelasi dan Jalur Dalam Penelitian* ”. Jakarta : Grasindo
- Munoto, dkk. 2006. “ *Buku Pedoman Penulisan dan Ujian Skripsi* “. UNESA Surabaya: University Press
- Prijaksono dan Roy Sembel. 2003. “ *Self Management Guru terbaik dan musuh terbesar manusia* “. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo

- Rianse, Usman dan Abdi. 2008. “ *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi Teori dan Aplikasi*”. Bandung : ALFABETA
- Satiti, ST.2003.” Pengaruh Penggunaan Strategi Self-Management terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa di kelas II-A SLTP Negeri I Surabaya ”. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya:Program Sarjana UNESA
- Saudah, N. 2006.” Penggunaan Strategi Self-Management dalam mengatasi kejenuhan belajar di Sekolah pada siswa kelas XI IPS 3 SMA Muhammadiyah Sidoarjo”. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : Program Sarjana UNESA
- Siegel, Sidney. 1994. “ *Statistik Non Parametrik untuk ilmu sosial* “. Jakarta : Gramedia
- Singgih, Gunarsa.1982.” *Psikologi Untuk Membimbing*”.Jakarta:Gunung Mulia
- Slameto. 1995. “ *Belajar dan Faktor-Faktor yang mempengaruhinya* “. Jakarta: Rineka Cipta
- Soekadji, Soetarlina. 1983. “ *Modifikasi Perilaku Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*”. Yogyakarta : Libery
- Sugiyono. 2008. “ *Statistik Non Parametrik* “. Bandung: CV. ALVABETA
- Sulaiman. 2005. “ *Statistik Non Parametrik dan Contoh Kasus* “. Jakarta : Grafindo
- Suryabrata, Sumadi. 1999. “ *Pengembangan Alat Ukur Psikologis* “. Yogyakarta : Depdikbud
- Surur, M.2005.” Pengaruh penggunaan strategi self-management terhadap kecemasan dalam mengemukakan pendapat pada siswa kelas II-E SMPN 16 Surabaya”. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : Program sarjana UNESA
- Syah, M. 2005. “*Psikologi Belajar*”. Jakarta : Grafindo Persada.
- Tu’u, Tulus. 2004.” *Peran Disiplin pada perilaku dan Prestasi Siswa*”. Jakarta : Grasindo.

LAMPIRAN 1

Pedoman wawancara digunakan sebagai alat untuk mengetahui kendala-kendala yang dihadapi konseli selama pelaksanaan strategi *self management*

NO.	URAIAN
1.	Apakah anda senang dengan pelaksanaan strategi <i>self management</i> ? a. Senang b. Cukup Senang c. Kurang senang d. Tidak senang
2.	Dengan waktu yang tersedia bagaimana tanggapan anda? a. Memadai b. Cukup memadai c. Kurang memadai d. Tidak memadai
3.	Setelah melaksanakan strategi <i>self management</i> bagaimana perasaan anda? a. Puas b. Cukup puas c. Kurang puas d. Tidak puas
4.	Apakah petunjuk pelaksanaan strategi <i>self management</i> yang diberikan oleh pembimbing sudah jelas? a. Jelas b. Cukup jelas c. Kurang jelas d. Tidak jelas
5.	Apakah jalannya pelaksanaan strategi <i>self management</i> menurut anda lancar? a. Lancar b. Cukup lancar c. Kurang lancar d. Tidak lancar
6.	Bagaimana tanggapan anda tentang pelaksanaan strategi <i>self management</i> ? a. Menarik b. Cukup menarik c. Kurang menarik d. Tidak menarik
7.	Apakah bahasa atau kalimat yang dipergunakan oleh pembimbing selama perlakuan strategi <i>self management</i> dapat mudah dipahami? a. Mudah dipahami b. Cukup mudah dipahami c. Kurang mudah dipahami d. Tidak mudah dipahami
8.	Bagaimana tanggapan anda tentang perlunya strategi <i>self management</i> yang diberikan kepada siswa untuk meningkatkan disiplin belajarnya? a. Perlu b. Cukup perlu c. Kurang perlu d. Tidak perlu

9.	Apakah ada perubahan yang terjadi pada diri anda setelah melaksanakan strategi <i>self management</i> ? a. Ada perubahan b. Cukup ada perubahan c. Kurang ada perubahan d. Tidak ada perubahan
10.	Apakah anda mengalami hambatan selama menerapkan strategi <i>self management</i> ? a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Tidak pernah

**Hasil wawancara dengan subyek penelitian tentang kendala-kendala selama
perlakuan
strategi *self management***

NO.	URAIAN	Jumlah	Persentase
1.	Apakah anda senang dengan pelaksanaan strategi <i>self management</i> ? a. Senang b. Cukup Senang c. Kurang senang d. Tidak senang	4 2	66,32 % 33,32 %
2.	Dengan waktu yang tersedia bagaimana tanggapan anda? a. Memadai b. Cukup memadai c. Kurang memadai d. Tidak memadai	5 1	83,3 % 16,66 %
3.	Setelah melaksanakan strategi <i>self management</i> bagaimana perasaan anda? a. Puas b. Cukup puas c. Kurang puas d. Tidak puas	6	100 %
4.	Apakah petunjuk pelaksanaan strategi <i>self management</i> yang diberikan oleh pembimbing sudah jelas? a. Jelas b. Cukup jelas c. Kurang jelas d. Tidak jelas	1 5	16,66 % 83,3 %
5.	Apakah jalannya pelaksanaan strategi <i>self management</i> menurut anda lancar? a. Lancar b. Cukup lancar c. Kurang lancar d. Tidak lancar	6	100 %
6.	Bagaimana tanggapan anda tentang pelaksanaan strategi <i>self management</i> ? a. Menarik b. Cukup menarik c. Kurang menarik d. Tidak menarik	6	100 %
7.	Apakah bahasa atau kalimat yang dipergunakan oleh pembimbing selama perlakuan strategi <i>self management</i> dapat mudah dipahami? a. Mudah dipahami b. Cukup mudah dipahami	6	100 %

	c. Kurang mudah dipahami d. Tidak mudah dipahami		
8.	Bagaimana tanggapan anda tentang perlunya strategi self management yang diberikan kepada siswa untuk meningkatkan disiplin belajarnya? a. Perlu b. Cukup perlu c. Kurang perlu d. Tidak perlu	6	100 %
9.	Apakah ada perubahan yang terjadi pada diri anda setelah melaksanakan strategi <i>self management</i> ? a. Ada perubahan b. Cukup ada perubahan c. Kurang ada perubahan d. Tidak ada perubahan	5 1	83,3 % 16,66 %
10.	Apakah anda mengalami hambatan selama menerapkan strategi <i>self management</i> ? a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Tidak pernah	6	100 %

LAMPIRAN 2**CONTOH CATATAN HARIAN****Nama Subyek : DFPS****MINGGU I**

Situasi	Apa yang kamu kerjakan	Apa yang dipikirkan	Bagaimana perasaan anda waktu itu
Saat kegiatan belajar mengajar di kelas	Mengerjakan tugas tapi menunggu teman selesai dulu	Malas mengerjakan lebih enak contek pekerjaan teman	Pokoknya pengen cepat selesai tugas tanpa berpikir sendiri
Saat diterangkan guru	Diam saja cuma memperhatikan penjelasan guru	Bingung dengan penjelasan guru tapi diam saja	Ngantuk karena malas mendengarkan penjelasan guru
Setelah pulang sekolah	Bermain-main dulu sama teman tidak langsung pulang	Yang penting refresing dulu setelah itu belajar kalau sempat	Senang karena bisa kumpul bareng teman-teman
Saat diterangkan guru	Berbicara sendiri sama teman karena gurunya menjelaskan materi pelajaran terus	Ingin cepat pulang agar bisa bermain seperti kemarin sama teman-teman	Senang karena gurunya diam saja walaupun sedang berbicara sendiri sama teman
Praktek di ruang komputer	Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru	Ingin bisa program komputer yang terbaru	Senang karena memang suka komputer
Saat diskusi didalam kelas	Bergurau sama teman tidak ikut berdiskusi	Ingin kegiatan diskusi cepat selesai soalnya membosankan	Takut dimarahi guru karena tidak ikut diskusi
ISTIRAHAT	ISTIRAHAT	ISTIRAHAT	ISTIRAHAT

MINGGU II

Hari / Tanggal	Situasi	Apa yang kamu kerjakan	Apa yang dipikirkan	Bagaimana perasaan anda waktu itu
Senin 11 Mei 2009	Belajar dan mengerjakan PR	Belajar dan mengerjakan PR karena besok ada ulangan matematika	Berusaha mengerjakan PR sendiri meskipun banyak yang tidak bisa	Ingin berusaha sendiri agar bisa mengerjakan PR tanpa mencontek teman
Selasa 12 Mei 2009	Ulangan matematika	Mengerjakan soal ulangan dan mencontek pekerjaan teman	Berusaha mengerjakan sendiri meskipun banyak soal yang tidak bisa	Takut kalau pekerjaannya salah semua dan dapat nilai jelek
Rabu 13 Mei 2009	Kegiatan belajar di kelas	Mengganggu teman sebangku	Mengajak teman untuk tidak mendengarkan	Senang bisa mengganggu teman

			penjelasan guru	
Kamis 14 Mei 2009	Mengerjakan PR di rumah	Mencoba mengerjakan PR sendiri	Ternyata tidak semudah saat mencontek PR teman	Kesal dan malas karena tidak bisa mengerjakan
Jumat 15 Mei 2009	Saat pelajaran di kelas	Mengikuti pelajaran sampai selesai	Berusaha konsentrasi dengan apa yang dijelaskan guru	Ingin tidur karena konsentrasi sulit dan membosankan
Sabtu 16 Mei 2009	Mengerjakan tugas di kelas karena guru tidak bisa hadir	Mencoba mengerjakan tugas meski diajak teman ke kantin	Bingung pilih mengerjakan tugas atau ikut teman ke kantin	Sulit banget menahan untuk tidak keluar kelas ikut teman
Minggu 17 Mei 2009	I S T I R A H A T	I S T I R A H A T	I S T I R A H A T	I S T I R A H A T

MINGGU III

Hari / Tanggal	Situasi	Apa yang kamu kerjakan	Apa yang dipikirkan	Bagaimana perasaan anda waktu itu
Senin 18 Mei 2009	Saat pelajaran di kelas	Berusaha tidak mengobrol dengan teman sebangku	Benar-benar ingin mencoba serius saat pelajaran	Senang karena usahaku cukup berhasil
Selasa 19 Mei 2009	Pada saat ada tugas dari guru	Berusaha mengerjakan sendiri	Pokoknya aku harus bisa	Resah karena menahan rasa ingin sekali keluar kelas
Rabu 20 Mei 2009	Saat pulang sekolah	Langsung pulang ke rumah, makan, dan tidur (istirahat)	Aku harus belajar nanti malam karena besok ada ulangan fisika	Lumayan tenang dan bisa mengendalikan hati untuk tidak bermain sama teman
Kamis 21 Mei 2009	Pada saat ulangan fisika	Mengerjakan sendiri ulangan sesuai apa yang dipelajari tadi malam	Aku pasti bisa karena tadi malam aku sudah belajar	Senang sekali karena ternyata aku bisa mengerjakan soal ulangan sendiri
Jumat 22 Mei 2009	Saat pulang sekolah	Langsung pulang ke rumah, makan, dan tidur (istirahat)	Nanti malam belajar karena hasilnya kemarin memuaskan	Belajar dengan semangat karena teringat dengan hasil ulangan tadi
Sabtu 23 Mei 2009	Saat pelajaran di kelas	Memperhatikan guru dengan sungguh-sungguh	Tidak peduli omongan teman yang penting	Sedikit malu karena teman- teman banyak

			aku ingin berubah	yang menyindir mengenai perubahanku
Minggu 24 Mei 2009	Istirahat di rumah	Membaca buku saat ada waktu luang sedikit	Harus bisa berubah menjadi lebih baik lagi dari yang kemarin	Sangat yakin bisa melakukannya lagi demi perubahan

MINGGU IV

Hari / Tanggal	Situasi	Apa yang kamu kerjakan	Apa yang dipikirkan	Bagaimana perasaan anda waktu itu
Senin 25 Mei 2009	Saat pelajaran di kelas	Mendengarkan penjelasan guru dengan serius dan penuh konsentrasi	Aku harus bisa berubah	Tetap yakin dan tidak menghiraukan perkataan teman
Selasa 26 Mei 2009	Saat istirahat	Jajan di kantin kemudian ke perpustakaan dengan teman	Ingin memperbanyak ilmu pengetahuan dan wawasan	Terasa aneh sebelumnya tidak pernah masuk perpustakaan
Rabu 27 Mei 2009	Setelah pulang sekolah	Mengerjakan PR bersama di rumah teman terus pulang	Harus bisa belajar kelompok agar bisa sharing sama teman	Senang karena bisa belajar bareng teman-teman
Kamis 28 Mei 2009	Saat di rumah	Belajar meski terasa ngantuk dan capek banget	Aku harus tetap bisa berubah menjadi lebih baik lagi dari yang kemarin	Merasakan mulai ada perubahan dengan cara belajarnya meskipun kurang maksimal
Jumat 29 Mei 2009	Saat pelajaran di kelas	Bertanya pada guru karena ada materi yang belum dimengerti	Harus berani dan tidak boleh takut karena demi perubahan tidak ada kata terlambat	Lega karena sebelumnya tidak berani bertanya saat belum mengerti penjelasan guru
Sabtu 30 Mei 2009	Saat diskusi didalam kelas	Mengikuti diskusi dengan memberikan pendapat dan masukan	Ingin bisa memberikan masukan demi kelancaran dan manfaat kegiatan diskusi	Senang karena dapat memberikan pendapat dan masukan pada kelompok
Minggu 31 Mei 2009	Istirahat di rumah	Membuat jadwal belajar dan membuat ringkasan sedikit	Tidak ada usaha yang sia-sia	Sangat senang dengan perubahan yang terjadi pada diriku sekarang

LAMPIRAN 3**ANGKET**

Nama :

PETUNJUK :

1. Bacalah pernyataan-pernyataan dalam angket ini secara teliti dan cermat.
2. Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan diri anda, dengan memberikan tanda (√) pada lembar jawaban yang telah tersedia.
3. Jawablah pernyataan tersebut dengan alternatif jawaban sebagai berikut :
 - SS : Sangat Sesuai
 - S : Sesuai
 - TS : Tidak Sesuai
 - STS : Sangat Tidak Sesuai

Jangan membuat coretan pada lembar pernyataan dan lembar jawaban.

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mempunyai jadwal pelajaran lengkap				
2.	Saya mempunyai minat belajar rendah				
3.	Jika ada tugas atau Pekerjaan Rumah dari sekolah saya akan menyelesaikannya dengan baik				
4.	Saya belajar sesuai dengan kebutuhan saya				
5.	Apabila guru menjelaskan, saya berusaha untuk memperhatikan dan mendengarkannya				
6.	Saya tidak pernah mempunyai buku catatan				
7.	Saya selalu optimis dengan pelajaran yang dijelaskan oleh guru				
8.	Saat guru menjelaskan saya sering membuat gaduh				
9.	Setiap selesai belajar saya membuat ringkasan				
10.	Saya tidak pernah membuat jadwal pelajaran				
11.	Saya belajar sesuai dengan jadwal yang telah saya buat				
12.	Saya mengabaikan waktu belajar saya				
13.	Saya bosan dengan Pekerjaan Rumah yang diberikan oleh guru				
14.	Saya tidak pernah mengumpulkan Pekerjaan Rumah				
15.	Saya dapat mengikuti pelajaran dengan minat belajar yang tinggi				
16.	Saya sering mengganggu teman yang serius mengikuti pelajaran				
17.	Saya sering tidak ikut pelajaran yang kurang saya suka				
18.	Saya sulit berkonsentrasi dalam menerima pelajaran				
19.	Saya tidak suka membaca buku				
20.	Saya sering bertanya jika tidak paham mengenai materi yang di jelaskan oleh guru				
21.	Saya selalu mengikuti pelajaran dengan tertib				
22.	Sebelum materi diberikan oleh guru saya membuat ringkasannya				

	terlebih dahulu				
23.	Saya senang mencontek Pekerjaan Rumah milik teman				
24.	Saya tidak pernah merapikan buku-buku setelah selesai belajar				
25.	Saya mengumpulkan Pekerjaan Rumah tepat waktu				
26.	Saat guru memberikan materi saya diam walaupun ada yang belum dimengerti				
27.	Setelah membaca buku saya membuat ringkasannya				
28.	Saya jarang membaca buku pelajaran				
29.	Saya sering mengobrol sama teman saat pelajaran berlangsung				
30.	Saya semangat bila waktunya belajar				
31.	Saya sering menyuruh teman untuk mengerjakan tugas / Pekerjaan Rumah dari sekolah				
32.	Saya tidak mematuhi jadwal yang telah saya buat sebelumnya				
33.	Saya dapat berkonsentrasi saat pelajaran berlangsung				
34.	Saat guru menjelaskan selalu saya dengarkan				
35.	Saya sering terlambat mengumpulkan tugas / Pekerjaan Rumah yang diberikan oleh guru				
36.	Saya belajar sesuai dengan kemauan saya				
37.	Saya tidak mempunyai ringkasan materi pelajaran				
38.	Saya sering menyuruh teman untuk mengumpulkan pekerjaan rumah ke guru				
39.	Saya mematuhi jadwal yang telah saya buat sebelumnya				
40.	Saya menyelesaikan Pekerjaan Rumah tepat waktu				
41.	Saya selalu menyuruh orang untuk merapikan buku dan alat tulis setelah selesai belajar				
42.	Saya selalu bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar				
43.	Saya kurang bisa membuat suatu gagasan setelah membaca buku				
44.	Suasana belajar membuat saya jenuh				
45.	Saya mengerjakan sendiri Pekerjaan Rumah yang diberikan oleh guru				
46.	Saya sering keluar saat pelajaran berlangsung				

LAMPIRAN 4

ANALISIS DATA

**CONTOH HASIL PERHITUNGAN VALIDITAS ANGKET UJI COBA
PENERAPAN STRATEGI SELF MANAGEMENT UNTUK ITEM NO.1**

No.	Nama Responden	X	Y	X ²	Y ²	ΣXY
1	AAD	4	180	16	32400	720
2	ALW	4	161	16	25921	644
3	ABP	4	160	16	25600	640
4	AAP	3	134	9	17956	402
5	AFA	4	149	16	22201	596
6	ASP	4	179	16	32041	716
7	ADE	3	162	9	26244	486
8	AUT	3	140	9	19600	420
9	BSU	3	167	9	27889	501
10	BFR	4	197	16	38809	788
11	CSE	4	184	16	33856	736
12	DBA	4	168	16	28224	672
13	DKA	3	150	9	22500	450
14	EPR	3	150	9	22500	450
15	FAM	2	137	4	18769	274
16	GFK	3	168	9	28224	504
17	HSA	4	174	16	30276	696
18	IPW	4	181	16	32761	724
19	JU	2	149	4	22201	298
20	KU	2	144	4	20736	288
21	MLU	4	163	16	26569	652
22	MA	4	180	16	32400	720
23	MDA	2	149	4	22201	298
24	MAL	4	180	16	32400	720
25	NDR	3	185	9	34225	555
26	NMT	2	149	4	22201	298
27	NAM	2	173	4	29929	346
28	RKU	3	171	9	29241	513
29	SNP	3	154	9	23716	462
30	SR	4	136	16	18496	544

No.	Nama Responden	X	Y	X ²	Y ²	ΣXY
31	SUN	4	161	16	25921	644
32	TBW	3	151	9	22801	453
33	UKR	2	128	4	16384	256
34	WAR	3	148	9	21904	444
Jumlah		110	5462	376	887096	17910

Dari tabel hasil perhitungan validitas untuk angket item no.1 diatas dapat diketahui :

$$N = 34 \quad \Sigma X^2 = 376$$

$$\Sigma X = 110 \quad \Sigma Y^2 = 887096$$

$$\Sigma Y = 5462 \quad \Sigma XY = 17910$$

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{34(17910) - (110)(5462)}{\sqrt{\{34 \times 376 - (110)^2\}\{34 \times 887096 - (5462)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{608940 - 600820}{\sqrt{\{12784 - 12100\}\{30161264 - 29833444\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{8120}{\sqrt{(684) \times (327820)}}$$

$$r_{xy} = \frac{8120}{\sqrt{224228880}}$$

$$r_{xy} = \frac{8120}{14974,274}$$

$$r_{xy} = 0,542$$

Dari hasil perhitungan validitas diatas maka dapat diketahui bahwa

untuk item no.1 $r_{hitung} = 0,542$ yang kemudian dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan subyek $N = 34$ taraf signifikan 5% batas penolakan sebesar 0,339 (tabel nilai product moment). Dengan demikian r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,542 > 0,339$), maka data angket penerapan strategi *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa pada item no.1 dapat dikatakan valid atau signifikan.

**HASIL PERHITUNGAN VALIDITAS ANGKET UJI COBA
PENERAPAN SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
DISPLIN BELAJAR**

Nomor Item Angket	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,542	0,339	Signifikan
2	0,436	0,339	Signifikan
3	0,389	0,339	Signifikan
4	0,173	0,339	Tidak signifikan
5	0,418	0,339	Signifikan
6	0,042	0,339	Tidak signifikan
7	0,274	0,339	Tidak signifikan
8	0,424	0,339	Signifikan
9	0,470	0,339	Signifikan
10	0,477	0,339	Signifikan
11	0,495	0,339	Signifikan
12	0,656	0,339	Signifikan
13	0,624	0,339	Signifikan
14	0,670	0,339	Signifikan
15	0,130	0,339	Tidak signifikan
16	0,317	0,339	Tidak signifikan
17	0,447	0,339	Signifikan
18	0,444	0,339	Signifikan
19	0,572	0,339	Signifikan
20	0,383	0,339	Signifikan
21	0,098	0,339	Tidak signifikan
22	0,582	0,339	Signifikan
23	0,537	0,339	Signifikan
24	0,482	0,339	Signifikan
25	-0,034	0,339	Tidak signifikan
26	0,365	0,339	Signifikan
27	0,410	0,339	Signifikan
28	0,536	0,339	Signifikan
29	0,786	0,339	Signifikan
30	0,595	0,339	Signifikan
31	0,425	0,339	Signifikan
32	0,359	0,339	Signifikan
33	0,367	0,339	Signifikan
34	-0,110	0,339	Tidak signifikan

Nomor Item Angket	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
35	0,739	0,339	Signifikan
36	0,391	0,339	Signifikan
37	0,224	0,339	Tidak signifikan
38	0,444	0,339	Signifikan
39	0,397	0,339	Signifikan
40	0,571	0,339	Signifikan
41	0,492	0,339	Signifikan
42	0,533	0,339	Signifikan
43	0,369	0,339	Signifikan
44	0,608	0,339	Signifikan
45	0,610	0,339	Signifikan
46	0,369	0,339	Signifikan
47	0,361	0,339	Signifikan
48	0,541	0,339	Signifikan
49	0,440	0,339	Signifikan
50	0,498	0,339	Signifikan
51	0,447	0,339	Signifikan
52	0,435	0,339	Signifikan
53	0,498	0,339	Signifikan
54	0,353	0,339	Signifikan
55	0,364	0,339	Signifikan

**TABEL PERSIAPAN PERHITUNGAN RELIABILITAS
ANGKET DISPLIN BELAJAR**

No. Subyek	Nama Responden	X	Y	X ²	Y ²	ΣXY
1	ALR	70	62	4900	3844	4340
2	AN	75	75	5625	5625	5625
3	ANF	72	67	5184	4489	4824
4	AM	70	65	4900	4225	4550
5	APU	71	73	5041	5329	5183
6	CSR	69	72	4761	5184	4968
7	DRS	74	78	5476	6084	5772
8	DA	65	68	4225	4624	4420
9	DFPS	61	61	3721	3721	3721
10	DZA	76	72	5776	5184	5472
11	HA	60	65	3600	4225	3900
12	LM	73	70	5329	4900	5110
13	MR	66	65	4356	4225	4290
14	MRT	70	70	4900	4900	4900
15	MI	72	70	5184	4900	5040
16	NY	69	68	4761	4624	4692
17	NP	65	62	4225	3844	4030

No. Subyek	Nama Responden	X	Y	X ²	Y ²	ΣXY
18	NA	69	70	4761	4900	4830
19	NAY	83	80	6889	6400	6640
20	NH	71	67	5041	4489	4757
21	NMN	67	68	4489	4624	4556
22	PP	69	65	4761	4225	4485
23	QH	70	72	4900	5184	5040
24	RMD	79	72	6241	5184	5688
25	RSS	71	67	5041	4489	4757
26	RHN	67	61	4489	3721	4087
27	RA	68	61	4624	3721	4148
28	SS	77	71	5929	5041	5467
29	SW	81	72	6561	5184	5832
30	ST	72	70	5184	4900	5040
31	SFF	67	69	4489	4761	4623
32	TPT	63	61	3969	3721	3843
33	TDP	82	79	6724	6241	6478
34	UN	79	77	6241	5929	6083
35	YAS	67	70	4489	4900	4690
36	YE	71	73	5041	5329	5183
JUMLAH		2551	2488	181827	172870	177064

Dari tabel hasil perhitungan reliabilitas angket disiplin belajar diatas, maka dapat diketahui :

$$N = 36 \quad \Sigma x^2 = 181827$$

$$\Sigma x = 2551 \quad \Sigma y^2 = 172870$$

$$\Sigma y = 2488 \quad \Sigma xy = 177064$$

$$r_{xy} = \frac{n(\Sigma xy) - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{n.\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{n.\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{36(177064) - (2551)(2488)}{\sqrt{\{36 \times 181827 - (2551)^2\}\{36 \times 172870 - (2488)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{6374304 - 6346888}{\sqrt{\{6545772 - 6507601\}\{6223320 - 6190144\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{27416}{\sqrt{(38171) \times (33176)}}$$

$$r_{xy} = \frac{27416}{\sqrt{1266361096}}$$

$$r_{xy} = \frac{27416}{35585,968}$$

$$r_{xy} = 0,770$$

Selanjutnya hasil tersebut dimasukkan ke dalam rumus *Spearman Brown*, untuk memperoleh indeks reliabilitas, yaitu :

$$r_{11} = \frac{2r_{1/2/2}}{(1 + r_{1/2/2})}$$

$$r_{11} = \frac{2(0,770)}{(1 + 0,770)}$$

$$r_{11} = \frac{1,541}{1,770}$$

$$r_{11} = 0,870$$

Dari perhitungan di atas diperoleh r_{hitung} sebesar 0,870 kemudian dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan jumlah subyek $N=36$ dengan taraf signifikan 5 % batas penolakan hipotesis nihil (H_0) yaitu 0,329 (tabel nilai r *Product Moment*).

Dengan demikian r_{hitung} lebih besar r_{tabel} ($0,870 > 0,329$), sehingga instrumen angket tentang penerapan strategi *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII-B di SMP Negeri 1 Palang-Tuban yang disusun dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

TABEL PERHITUNGAN MEAN DAN STANDAR DEVIASI
ANGKET DISPLIN BELAJAR

NO.	Nama Responden	X	M	X-x	(X-x) ²	Kategori
1	ALR	132	139.97	-7.97	63.56	Sedang
2	AN	150		10.03	100.56	Sedang
3	ANF	139		-0.97	0.95	Sedang
4	AM	135		-4.97	24.72	Sedang
5	APU	144		4.03	16.22	Sedang
6	CSR	141		1.03	1.06	Sedang
7	DRS	152		12.03	144.67	Tinggi
8	DA	133		-6.97	48.61	Sedang
9	DFPS	122		-17.97	323.00	Rendah
10	DZA	148		8.03	64.45	Sedang
11	HA	125		-14.97	224.17	Rendah
12	LM	143		3.03	9.17	Sedang
13	MR	131		-8.97	80.50	Sedang
14	MRT	140		0.03	0.00	Sedang
15	MI	142		2.03	4.11	Sedang
16	NY	137		-2.97	8.83	Sedang
17	NP	127		-12.97	168.28	Rendah
18	NA	139		-0.97	0.95	Sedang
19	NAY	163		23.03	530.28	Tinggi
20	NH	138		-1.97	3.89	Sedang
21	NMN	135		-4.97	24.72	Sedang
22	PP	134		-5.97	35.67	Sedang
23	QH	142		2.03	4.11	Sedang
24	RMD	151		11.03	121.61	Sedang
25	RSS	138		-1.97	3.89	Sedang
26	RHN	128		-11.97	143.33	Rendah
27	RA	129		-10.97	120.39	Rendah
28	SS	148		8.03	64.45	Sedang
29	SW	153		13.03	169.72	Tinggi
30	ST	142		2.03	4.11	Sedang
31	SFF	136		-3.97	15.78	Sedang
32	TPT	124		-15.97	255.11	Rendah
33	TDP	161		21.03	442.17	Tinggi
34	UN	156		16.03	256.89	Tinggi
35	YAS	137		-2.97	8.83	Sedang
36	YE	144		4.03	16.22	Sedang
JUMLAH		5039		0.00	3425.19	

MAX	163
MIN	122
SD	9.75

Dari tabel hasil perhitungan standar deviasi angket disiplin belajar diatas, maka dapat diketahui bahwa :

4. Mean

$$\begin{aligned}
 M &= \frac{\sum X}{N} \\
 &= \frac{5039}{36} \\
 &= 139,97
 \end{aligned}$$

5. Standar Deviasi

$$\begin{aligned}
 SD &= \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N}} \\
 &= \sqrt{\frac{3425,19}{36}} \\
 &= \sqrt{95,14} \\
 &= 9,75
 \end{aligned}$$

6. Kurve normal

Kategori ini digunakan untuk menentukan tingkat disiplin belajar pada subyek dengan pembagian kategori tersebut adalah :

- g. Kategori tinggi : mean skor + 1 SD ke atas
: $139,97 + 1 (9,75) = 149,73$
- h. Kategori sedang : mean – 1 SD sampai mean + 1 SD
: $139,97 - 1 (9,75)$ sampai $13,97 + 1 (9,75)$
: 130,22 sampai 149,73
- i. Kategori rendah : mean – 1 SD ke bawah
: $139,97 - 9,75 = 130,22$

Jadi dapat disimpulkan bahwa :

Kategori disiplin belajar tinggi = 150 keatas

Kategori disiplin belajar sedang = 130 sampai 149

Kategori disiplin belajar rendah = kurang dari 129